ڈالڈا کا دسترخوان

اکتوبر 2011

قیمت 90 روپے



PDFBOOKSFREE.PK

شادی اسپیشل

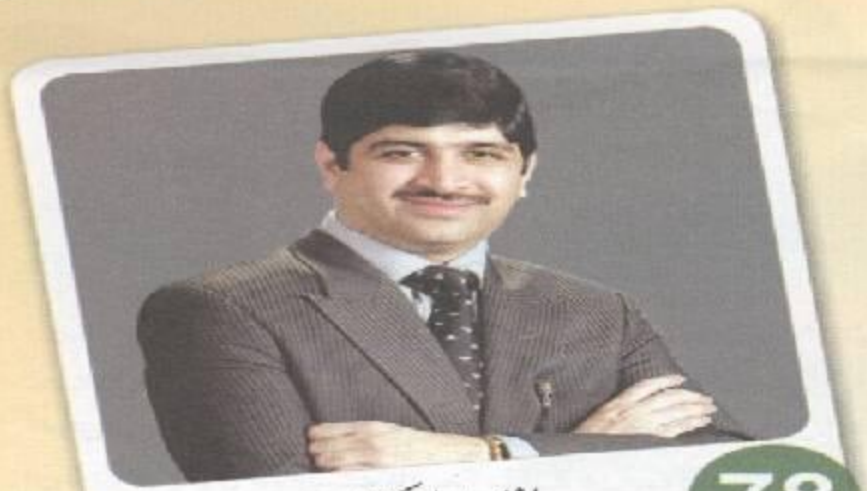
• سہرے کے پھول کھلے • شادی کی تقریبات، اسپیشل ریسپیز • شادی خانہ آبادی

SCANNED AND UPLOADED BY MUHAMMAD NADEEM

Courtesy www.pdfbooksfree.pk



35 شادی خانہ آبادی



78 انٹرویو ڈاکٹر محمد عمران

ڈالڈا کا دسترخوان

فہرست

شادی اسپیشل

سہرے کے پھول کھلے	10	جسے پیا چاہے	24
ڈھولک کی تھاپ	13	یہ عروسی جوڑا ہے	26
شادی ہو آباد رہو	17	میرج بیورو	29
مکھڑے پہ سہرا	20	اسپیشل ریسیپیز	36
الجھے مسئلے سلجھے حل	22	شادی بیاہ کی تقاریب	73



75 ہنی مون ٹرپ

مستقل سلسلے

اداریہ	8
کچھ کہنا ہے آپ سے	9
ڈالڈا ایڈوائزری	82
بک، موویز ریویو	96
ستاروں کی دنیا	98

طنز و مزاح

آنکھ کا شہتیر	90

انٹرویو

شیف مرزا عرفان بیگ	31

ہوم، ہیلتھ اینڈ بیوٹی

صحت بخش غذا	16
پلانٹا آئل	72
کیا کھائیں کیا نہ کھائیں	80
میلینو سائٹس	84
گھر کیسا ہو؟	85
باغبانی	91



88 وومن بیکر شمع عسکری

SCANNED AND UPLOADED BY MUHAMMAD NADEEM

Courtesy www.pdfbooksfree.pk

اداریہ

معزز قارئین!

السلام وعلیکم

کہئے قارئین کیسے مزاج ہیں؟ پچھلے دو ماہ سے آپ نے رمضان المبارک کے خصوصی ایڈیشن کے ہمراہ رمضان تک ٹیک سے رہنمائی حاصل کی۔ آپ کی پذیرائی خطوط اور ای میلز کے ذریعہ ہم تک برابر پہنچ رہی ہے۔ اس کے بعد عید الفطر کے خصوصی شمارے میں عید اسپیشل ریسپیز کو بھی خوب سراہا گیا۔ ادارہ آپ کی توجہ، محبت اور خلوص کا تہہ دل سے مشکور ہے۔

ان دنوں شادیوں کی تقاریب کے بُلاوے آنے لگے ہوں گے کیونکہ یہ ہے موسم شادیوں کا اور کچھ گھرانوں میں شادی منعقد بھی ہو رہی ہوگی تو ان دونوں صورتوں میں آپ کا من پسند جریدہ ڈالڈا کا دسترخوان آپ کو عروسی ملبوسات خاص الخاص فیشن شوٹ، شاپنگ سے لے کر رسموں ریتوں، شادی بالوں سے میرج بیوروز، خوش ذائقہ اور دیدہ زیب روایتی و غیر روایتی پکوانوں کی تراکیب، گویا معلومات کا ایک خزانہ مہیا کرنے کی کوشش کر رہا ہے۔ شادی کی ان مبارک گھڑیوں کا شگون ڈالڈا کے ساتھ منائیے۔

ڈالڈا کا دسترخوان پڑھیئے اور اپنی رائے دینا نہ بھولیں کیونکہ ہم بھی دیکھتے ہیں آپ کی راہ!

قیمت 90 روپے　　شمارہ نمبر 8　　اکتوبر 2011ء



سرورق
شادی اسپیشل ریسپیز

ڈالڈا ایڈوائزری سروس
ہمیشہ کی طرح آپ کے ہم قدم

Dalda ADVISORY SERVICE

ایڈیٹر
شاہین ملک
اسسٹنٹ ایڈیٹر
سحر حسن
مارکیٹنگ مینیجر
علی وسی
0300-2184864
ڈسٹری بیوٹر
حسین نیوز ایجنسی
021-32724126, 03455388772

خط و کتابت کا پتہ:
ڈالڈا کا دسترخوان
M-2، میزنائن فلور C -60، اسٹریٹ 24، توحید کمرشل، فیز 5، ڈی ایچ اے، کراچی.
فون: 0213-5304425-6, فیکس: 0213-5304427 , ای میل: dkd@rev.com.pk

اشتہارات: ماہنامہ ڈالڈا کا دسترخوان میں شائع ہونے والی تمام تحریروں کے جملہ حقوق و اشاعت بحق پبلشر محفوظ ہیں۔ تحریری اجازت کے بغیر ڈالڈا کا دسترخوان میں شائع ہونے والی کسی تحریر یا اس کے کسی حصے کو نہ شائع کیا جاسکتا ہے اور نہ ہی کسی اور شکل میں پیش کیا جاسکتا ہے خلاف ورزی کی صورت میں قانونی کارروائی کی جائے گی۔

ڈالڈا کا دسترخوان کے حقوق بنام رجسٹرڈ ٹریڈ مارک ڈالڈا فوڈز (پرائیویٹ) لمیٹڈ محفوظ ہیں۔ کسی خلاف ورزی کی صورت میں ادارہ قانونی چارہ جوئی کا حق رکھتا ہے۔ ڈالڈا کا دسترخوان ڈالڈا فوڈز (پرائیویٹ) لمیٹڈ نے کوئیک پریس سے چھپوا کر شائع کیا۔

SCANNED AND UPLOADED BY MUHAMMAD NADEEM

Courtesy www.pdfbooksfree.pk



کچھ کہنا ہے آپ سے . . .

ڈالڈا کا دسترخوان ہر ماہ روایت کا تسلسل لئے حاضر ہوتا ہے۔ ڈالڈا ایڈوائزری کا اپنے قارئین سے یہ رشتہ فون، ای میل اور خطوط کے ذریعے استوار ہوتا ہے۔ اس ضمن میں ہمیں اس ماہ کے جریدے سے متعلق آپ کی قیمتی آراء اور مشورے ملتے رہتے ہیں، مثلاً



چھوٹی عید اور ڈالڈا کا اہم ایڈیشن لاجواب رہے

عیدالفطر کو چھوٹی عید کہا جاتا ہے مگر ڈالڈا کا دسترخوان نے عید کا اسپیشل ایڈیشن دے کر اسے بڑی عید جیسا بنا دیا اور اریبہ میاں روی کی ہدایت بہت بھائی۔ خصوصی مضامین میں مہندی، تخلیقی چوڑیاں، میٹھی عید ہے منہ میٹھا کیجئے اور حسن کی نگہداشت سے متعلق مضامین اچھے اور منفرد لگے۔ پیشنز کے مشورے سر آنکھوں پر، ان خواتین کو ہم ٹی وی چینلوں پر دیکھا کرتے تھے تو بہت سی tips مجھ سے بالاتر ہوتیں مگر آپ نے سردے کی شکل میں ان معلومات کو یکجا کر دیا لاہوری پیشنز کے جوابات میں لاہوری مزاج نے بہت اچھا تاثر دیا۔

اسپیشل ریسپیز نے ڈالڈا کا مان بڑھا دیا

ڈالڈا ایڈوائزری اور کوکنگ آئل سے متعلق مضامین رسالے کی جان ہوتے ہیں اس کے علاوہ عید ایڈیشن میں خصوصی مضامین کا سلسلہ نہایت دلچسپ تھا۔ دیگر مضامین میں شیف محبوب کا انٹرویو بہت پسند آیا ان کی تراکیب اور گفتگو بہت دلچسپ ہوتی ہیں۔ عید کی اسپیشل ریسپیز میں ورمیسلی کپز، چاکلیٹ موز کیک، پیچ چیز کیک، پائن ایپل تیرامیسو کی، مکارونی پیسٹری، فوموسٹ چکن وڈکریم ساس بہت مختلف اور اچھی ریسپیز تھیں۔ عید کی چھٹیوں میں ہم دو ایک بنا سکے لیکن واہ بھئی عید کا مزا آ گیا۔

عید کی رونقیں ڈالڈا نے کیں بحال

اس بار عید ایڈیشن اشتہاروں سے بھرا ہوا تھا لیکن ہم اسے اشتہار نمبر تو نہیں کہہ رہے کیونکہ ہمارا پیارا جریدہ عید کی تمام رونقوں کو اپنے دامن میں سموئے ہوئے تھا۔ عید کی اسپیشل ریسپیز اور خصوصی مضامین نے اس تہوار کی بھرپور عکاسی کی۔ عیدی افسانہ غضب کا رہا۔ کوکنگ اور گھرداری کے tips اور ماہ موہنش کی منفرد تحریروں نے دل کو چھو لیا۔

اس ماہ کا اسٹار لیٹر

اگست کے نتائج

ڈالڈا کا دسترخوان میں اس ماہ کا اسٹار لیٹر اپنی نوعیت کا دلچسپ ترین سلسلہ رہا۔ قارئین بہنوں، بھائیوں نے درجنوں خطوط لکھے اور انہیں خوب سجا کے ارسال کیا۔ ماہ اگست کا اسٹار لیٹر **رابعہ بصری** جھنگ صدر کا قرار پایا جن کے خط کا ایک تراشہ شاملِ اشاعت ہے۔ رابعہ بصری آپ کو Westpoint کی جانب سے Deluxe Oven Toaster ملنے پر دلی مبارکباد!

ان کے علاوہ دیگر خوبصورت خطوط لکھنے پر درج ذیل 9 قارئین کو جلد ہی گفٹ ہیمپر زارسال کر دیے جائیں گے۔ مسز طلعت عاشد (کراچی)، مسز صبا انجم (کراچی)، نصرت حسین (راولپنڈی)، رابطہ عمران (رحیم یار خان) مسز علی (کراچی)، حاجرہ علی (کوئٹہ)، مسز نگہت بٹ (فیصل آباد) سلمٰی صالح محمد (کراچی) متین عثمان (میرپور خاص)

پیارے ڈالڈا کا دسترخوان!

السلام علیکم! ''سدا ٹہلے آکاش تلے پھلوں اور کلیوں کی مانند مسکراتے رہو! (آمین)''

ماہ اگست میں ان کی سنگت کی روداد ''کچھ کہنا ہے آپ سے . . .'' کی نذر کرتے ہیں۔ امید ہے حوصلہ افزائی کریں گے۔ دعاؤں کی سلیٹی میں محبت کے صابن سے ہاتھ دھو کر خلوص کے تولیئے سے خشک کیے اور اگست کے ڈالڈا کے دسترخوان پر آ بیٹھے۔ وہاں پر پہلے سے ہی ڈالڈا کے دسترخوان کی ٹیم ڈاکٹر نادیہ فرح مرزا، شیف معصوم عالم، پروین سعید، سبرین سبحانی اور صنم بلوچ، جنید جمشید صاحب، رضوانہ پروین، رائٹرز اور قارئین موجود تھے۔ سب سے تعارف ہوا ہر ایک کے فن و ہنر اور صلاحیت سے واقف ہوئے اور داد دی۔ ''ڈالڈا کے دسترخوان'' کے میزبان کو جن کی بدولت ان سب سے تفصیلی تعارف ہوا پھر بسم اللہ پڑھ کر ''فہرست'' کی طرف بڑھے۔ بہت خوبصورت دسترخوان کا اندازہ اسی صفحے سے لگایا جا سکتا تھا۔ ہاں اگر پھولوں کی چند کلیاں ساتھ رکھ دیتے تو کیا بات تھی۔ ''اداریہ'' میں دولت اور رزق کے زیاں سے احتراز برتنے والی چٹنی بہت مزے کی لگی۔ ایسی ڈش خود بھی بنانے کا ارادہ کیا اور ''کچھ کہنا ہے آپ سے . . .'' اٹھائی۔ اس پلیٹ میں موجود چاٹ مصالحے میں سب قارئین نے حسب ذوق نمک مرچ کا اضافہ کیا جو ڈالڈا کے دسترخوان کے چمچوں کے ذائقے اور معیار کو اور بڑھا گیا۔ ''استقبال رمضان کریم'' کے چاول اٹھائے تو اس میں روزوں کے سلاد اور شب قدر کے رائتے نے بہت مزا دیا۔ ''کامل وضو کے سائنسی اور طبی فوائد'' کے اچاپو میں بلڈ پریشر کا سرکہ چٹکارہ دے گیا ''جواب بھجوائیں اور کچن سجائیں'' کو ٹسٹ کیا تو انگلیاں چاٹتے رہ گئے۔ اس کو بھی نوٹ کر لیا (دل میں) ''کھجور سے سحری کی ٹھنڈک'' کی ٹھنڈک کا پانی پیا تو روحانی اور ذہنی سکون ملا۔ اتنا سب اٹھا بیٹھا پھل کھایا اور قدرت کی کاریگری پر شکر گزار ہوتے ہوئے ''افطار میز'' میں شامل غذائی اجزاء کا حلوہ چکھا''۔ کیا منفرد ذائقہ تھا۔ واہ! ''جلد کی خشکی'' کا اسپون اٹھایا ''مارکیٹ مارکیٹ گھومنا کی'' کی پلیٹ اٹھائی ''Detox diet'' کو نکالا اور کھایا بہت فائدہ دے گیا۔ ''بیت اللہ چلیے'' کی شگفتگی میں معلومات کی برف نے بہت سکون دیا ''فوراً پکالیں تازہ تازہ کھالیں . . .'' ''ٹیسٹ کیا اچھا ذائقہ تھا۔ ''جراثیم کے ٹھکانے ڈھونڈیئے'' والی ڈش بہت اسپائسی تھی ''ساتھوں کی مہکار'' کی چٹنی بہت مزے کی تھی ''سحری میں اٹھایئے'' ڈائٹ کھایئے بہت ہی کراری ڈش تھی ''ماہ رمضان اور عید کے تہوار کی آمد'' کے پراٹھے اور ''روزہ صحت کا پیامبر'' کا سالن اٹھایا اور غصے، ذہنی بیماریوں اور روزہ سے متعلق تجزیئے کے شوربے کے ساتھ کھایا۔ واہ مزہ آ گیا۔ ڈالڈا کے دسترخوان کے نام ایک خوبصورت سا شعر کرتے ہوئے اس امید کے ساتھ اجازت چاہیں گے کہ ستمبر کے ڈالڈا کے دسترخوان میں دعوت ضرور دی جائے گی۔ (انشاءاللہ)

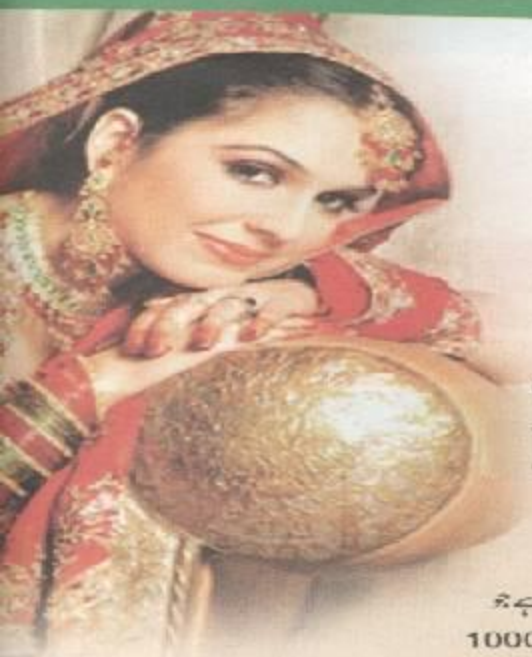
فضل خدا کا سایہ رہے ہم پر ہمیشہ . . . ہر دن چڑھے مبارک ہر شب بخیر گزرے

(آمین) اپنا خیال رکھیئے گا۔

والسلام دعاگو: رابعہ بصری۔

SCANNED AND UPLOADED BY MUHAMMAD NADEEM

Courtesy www.pdfbooksfree.pk



سہرے کے پھول کھلے

یہ شادی کی تقریب ہے جو پہلے سے پلاننگ مانگتی ہے

اللہ تبارک تعالیٰ کے نام اور بزرگوں کی دعاؤں کے سائے میں چلئے شادی کا اہتمام شروع کرتے ہیں۔

ایک اچھا زمانہ وہ تھا جب مڈل کلاس کی اخلاقی قدریں مثالی ہوا کرتیں ہیں ادھر کسی خاندان کی بیٹی کی شادی ٹھہرنے کے خبر نہیں پہنچی کہ رشتے دار محلے دار اور دوست احباب نے ضروری کاموں کو آپس میں بانٹ لیا۔ سوئی دھاگے سے لے کر جدید سہولتوں سے آراستہ مشینری تک ہر چیز میں مشورے اور بجٹ کو مدنظر رکھ کر فیصلے کئے جاتے مگر اب زندگی کا منظر نامہ بدل گیا ہے اب قریبی رشتہ دار بھی وقت کے وقت شرکت کرتے ہیں اور شادی کے انتظامات اور ذمہ داریوں کی تقسیم کی سنہری روایت دم توڑتی چلی جارہی ہے، بہرحال چند سوالات ہر ذہن میں ابھرتے ہیں۔

بیٹی کو جہیز کیا دینا ہے؟

مایوں مہندی اور بارات کے کھانے کا مینو اور مہمانوں کی تعداد کا تعین کیسے ہوگا؟

کارڈز کہاں سے چھپیں گے؟ ای میلز اور فون پر دعوت نامے دیئے جائیں گے؟

گھر کی دیگر خواتین دلہن کی بہنیں بھابیاں، کزنز کیسے اور کہاں سے ملبوسات خریدیں گی؟

کس بیوٹی پارلر سے دلہن کے میک اپ کی بکنگ کروانی ہے؟

مہندی والی ایکسپرٹ خاتون کیا گھر آکر دلہن کا سنگھار کر سکے گی؟

زیور کہاں سے بنے گا؟

دلہا کے لئے انگوٹھی کہاں سے اور کتنی مالیت کی خریدی جائے گی؟

دلہا کا جوڑا، جوتا اور ضروری سامان کہاں سے خریدا جائے گا؟

ساس سسر اور نندوں کے جوڑے (پہناوٹنیاں) کس مالیت کے ہوں گے؟

ہونے والی ساس کو زیور کی شکل میں کیسا یادگاری تحفہ دیا جائے گا؟

بارات کی سواگت (خیر مقدم) کرنے کے لئے گجرے اور باروں کی ہوائی؟

دلہا والوں کو نکاح کے چھواروں کے پیکٹ، دلہن کی منہ دکھائی اور سالیوں کی نیگ کا خاص خیال رکھنا ہے؟

بری میں دلہن کے جوڑے کتنے ہوں گے؟ کتنے سلے اور کتنے ان سلے رکھے جائیں گے؟

میک اپ بکس، جوتے اور ولیمے کا جوڑا اور اس کے بعد چوتھی کی رسم کی مٹھائی اور پھلوں کے ٹوکرے تک ہزاروں چھوٹے موٹے کام ہوتے ہیں مگر سب سے اہم بات یہ ہے کہ.....

شادی کہاں ہوگی؟

کسی میرج ہال میں، فور یا فائیو اسٹار ہوٹل میں یا شہری انتظامیہ کی اجازت لے کر گھر کے پچھواڑے والی شاہراہ پر تمبو قنات نصب کر کے یا کسی کھلے میدان میں کیٹررز کی آرائش کی خدمات لے کر؟

کراچی میں ہر فور اور فائیو اسٹار ہوٹل میرج پیکجز مہیا کرتا ہے۔ کچھ 400 اور کچھ 500 سے 1000 افراد کی گنجائش فراہم کرتے ہیں۔

پرائیویٹ کیٹررز میں کئی معتبر نام اس قسم کے کام و دہن کی ذمہ داریاں بخوبی نبھاتے ہیں ان میں راجپوت، القریش کیٹررز، پنک فلاورز اور کئی دوسرے موجود ہیں۔ آپ سے کہنا یہ ہے کہ مہینوں پہلے ان سب کا وزٹ کرلیں اور اگر آزمائے ہوئے کیٹرر ہی کو ترجیح دیں تو بھی یہ صحیح فیصلہ ہے۔ اپنے عزیز و اقارب اور دوستوں سے مشورہ کر کے کھانے کی بکنگ کریں۔

میرج ہالز

ایچ نظام دین اینڈ سنز والوں کا بے حد معتبر میرج ہال ہے جو اپنی شانوں کراچی کے شاہراہ فیصل اور کلفٹن میں 1000



مہمانوں کی گنجائش کے ساتھ ایئر کنڈیشنڈ شادی ہال کی سہولت مہیا کرتا ہے یعنی جھلسا دینے والی گرمی میں کسی بھی خاتون کو میک اپ کے بعد پسینہ آنے سے حلیہ بگڑنے کے شکایت نہیں ہوگی اور آپ کی گاڑیاں بھی واٹ کار پارکنگ میں محفوظ رہیں گی۔

مہندی مایوں کے پیکج میں اسٹیج کی سجاوٹ، رسم کی تھالی اور شگن کے لئے سجائی جانے والی چوکی یا جھولا آراستہ کرنا شامل ہوتا ہے۔ بڑے نامور کیٹررز یہ سہولت مہیا کرتے ہیں۔ مگر کچھ کیٹررز صرف مینو ترتیب دے کر ڈیلیوری تک کی سہولت دیتے ہیں اس آفر میں مایوں کا مینو آلو اور سبزی کی ترکاری، کباب، کھٹے آلو، سوجی یا لوکی کا حلوہ اور سیخ یا کافتا کباب پیش کرتے ہیں فی کس کے حساب سے 200، 250 اور 300 روپے سے تخمینہ لگا لیجئے کہ آپ کے مہمانوں کی تعداد کتنی ہوگی اور کس کس رشتے دار کو رخصت کے وقت تحفتاً بھی کھانا پیش کرنا ہے لہٰذا متعدد کو چند افراد کے حساب سے بڑھا لیجئے مگر ضیاع سے بچیئے۔

بارات اور ولیمے کے مینو میں اب روایتی بریانی، پلاؤ یا زردے سے بات بہت آگے جا چکی ہے۔ اب چائنیز، مغلئی، حیدرآبادی اور چٹنیوٹی کے علاوہ گجراتی اور دہلی کے کھانوں کی پیچیدہ ڈشز آڈر کی جاتی ہیں۔ سردیوں میں شادیاں ہوں تو سرسوں کا ساگ مکئی کی روٹی اور گنا عام طور پر شامل کیا جاتا ہے۔ کچھ کیٹررز مشروبات کے علاوہ چکن کی ورائٹی میں قورمہ، وائٹ کڑاہی، تندوری چکن، چکن تکہ، نرگسی کوفتے، سیخ کباب، گولہ کباب، اچار گوشت، فش فرائڈ، منٹن کٹا کٹ، پالک پنیر اور گاجر کا حلوہ پیش کرتے ہیں، اس مینو کو فی کس 500 روپے سے 700 روپے کے تخمینے سے بجٹ میں شمار کیا جانا چاہئے۔

کراچی میں مڈل اور اپر مڈل کلاس کے لئے مناسب ترین میرج ہالوں کا سلسلہ ناظم آباد کے علاقے ہی سے شروع ہو کر ناگن









SCANNED AND UPLOADED BY MUHAMMAD NADEEM

Courtesy www.pdfbooksfree.pk

چورنگی نارتھ ناظم آباد تک پھیلا ہوا ہے۔ مرکزی شاہراہ کے دونوں اطراف پر شکوہ میرج ہالز 250 سے 500 افراد تک کی گنجائش رکھتے ہیں جب کہ فلورنیس اور کچھ اور میرج ہال 600 افراد تک کی گنجائش سے مہمانوں کو خدمات بہم پہنچاتے ہیں۔ حسب ضرورت اور استطاعت کسی ایک کا انتخاب کیجئے۔ گھر سے باہر یا کھلے میدانوں میں سرکاری اجازت لے کر تقریبات منعقد کرنا ہرگز اسٹیٹس کے خلاف عمل نہیں ہے۔ شادیوں کے سیزن میں اگر میرج ہالوں میں بکنگ نہیں ملتی تو شادی آگے بڑھانے کے بجائے سہولت اور آسانی کے لئے یہ سمجھوتہ بھی ضروری ہے لیکن اگر آپ کا بجٹ اجازت دے تو کسی ایسے کیٹرر کی پیشہ ورانہ خدمات حاصل کرلیں جو اس پنڈال کی ایسی شاہانہ سی آرائش کردے کہ عام تبوقات یا فائیو اسٹار کی آرائش کا فرق محو ہوجائے۔ کچھ کیٹررز تو میں اے سی نصب کرنے کی سہولت بھی مہیا کرتے ہیں۔

کراچی کی دیگر اہم مراکز میں کارلٹن ہوٹل، شیرٹن، پرل کانٹینٹل، ڈی ایچ اے کے ہال، گولف کلب، بوٹ کلب، مرینہ کلب، رائل روڈیل کلب، میریٹ ہوٹل، باغ جناح اور علی گڑھ لان کے علاوہ لاثانیز، سبزہ زار لان، شہید ملت اور ٹیپو سلطان روڈ کے لان کے بکنگ مہینوں پہلے کروالی جائے تو بہتر ہے۔ اس طرح گلشن اقبال کراچی میں بھی میرج ہالوں کی سہولت موجود ہے مہنگائی جس رفتار سے بڑھ رہی ہے ہر دوسرے تیسرے مہینے کیٹررز بھی فی کس کے حساب سے معاوضہ بڑھا رہے ہیں اب 1000 روپے فی کس کے حساب سے بھی مینو بک ہو رہا ہے کئی جگہوں مثلاً Imperial میں دو لاکھ روپے سے بکنگ کی جاتی ہے مگر یہ آرائش جس پرشکوہ، عالیشان اور تخلیقی پہلوؤں سے ہم آہنگ کی جاتی ہے اس کی مثال نہیں ملتی ایسا لگتا ہے کرن جوہر کی فلم کبھی خوشی کبھی غم یا اس کی طرح کی کوئی بالی ووڈ کی فلم کا رومانوی گیت فلمایا جارہا ہو۔

ملک بھر کے ہر فور اور فائیو اسٹار ہوٹلوں میں 1734 سے 1800 روپے فی کس وصول کئے جاتے ہیں علاوہ کولڈ ڈرنکس کے۔ ٹیکسز شامل کرنے کے بعد ڈلہا دلہن کو ایک رات کے قیام، پھلوں کے تحائف اور ناشتہ مہیا کیا جاسکتا ہے۔ پرل کانٹی نینٹل کراچی، لاہور اور جھوربن اسلام آباد کے علاوہ پشاور 500 مہمانوں تک کی بکنگ پر ایک لاکھ روپے کا تخمینہ لگاتا ہے۔

شیرٹن اسلام آباد جو زیر تعمیر ہے اب صرف کراچی میں خدمات کے عیوض فی کس 1700 روپے لگ بھگ معاوضہ ہے اور مکمل ویڈنگ پیکج اکتوبر تک ایک لاکھ روپے ہے بعد ازاں اس معاوضے میں اضافہ ممکن ہے۔ شادی ایک مقدس دینی فریضہ بھی ہے اور معاشرتی و سماجی ضرورت بھی اس لئے جب اولاد (خواہ بیٹی ہو یا بیٹا) جوان ہو جائے تو والدین کو فوری طور پر ان کی شادی کی فکر لاحق ہو جاتی ہے۔ جدید دور میں متوسط طبقے کے لئے شادی کرنا بھی بہت مشکل ہوتا جارہا ہے۔ مختصر مکانیت اور کم گنجائش والے گھروں میں شادیاں کرنا ممکن نہیں ہوتا۔ چنانچہ جس گھر میں بھی شادی کی تقریب ہو وہاں کے اہل خانہ اپنے اور مہمانوں کی سہولت کے لئے عموماً "میرج ہال" کی بکنگ کرواتے ہیں تاکہ سارے کام آسانی سے ہوجائیں۔ پہلے تو صرف شادی اور ولیمے کے لئے ہال کی بک کروائے جاتے تھے مگر آج کل ہر چھوٹی بڑی تقریبات مثلاً مہندی مایوں اور منگنی وغیرہ کے لئے بھی ہال میں انتظام کروایا جاتا ہے۔ کراچی شہر اپنی وسعت کے اعتبار سے بہت بڑا ہے۔ مختلف سمتوں میں رہنے والے افراد کی اپنی مخصوص طرز زندگی اور رہن سہن ہوتا ہے کچھ علاقوں کو پوش ایریاز کہا جاتا ہے۔ جہاں elite class یا upper کے افراد رہائش پذیر ہوتے ہیں ایسے علاقوں میں میرج ہال کا کرایہ لاکھوں میں ہوتا ہے جس میں صرف ہال کی ڈیکوریشن (بشمول اسٹیج ڈیکوریشن) اور کیٹرنگ شامل ہوتی ہے۔ کھانے کا خرچ اس کے علاوہ ہوتا ہے کراچی میں اکثریت متوسط طبقے کی ہے ایسے افراد اپنی گنجائش یا بجٹ کو دیکھتے ہوئے ہال کی بکنگ کرواتے ہیں۔ مختلف علاقوں کے ہال کے اخراجات درج ذیل ہیں۔

گلشن اقبال

یہاں پر اکثر میرج ہال کا کرایہ ایک لاکھ یا اس سے زائد ہوتا ہے چند ایک ہال ایسے ہیں جن کا کرایہ اسی ہزار کے لگ بھگ ہے بکنگ کے پیکج میں ہال ڈیکوریشن، کیٹرنگ اور ویٹرز شامل ہوتے ہیں عیدالفطر اور عیدالاضحیٰ کے بعد چونکہ شادیوں کا سیزن ہوتا ہے اس لئے کرایوں میں اور اضافہ ہو جاتا ہے۔ شادی اور ولیمے کے علاوہ چھوٹی موٹی تقریبات کے لئے نسبتاً کم قیمت مثلاً پندرہ سے بیس ہزار تک میں ہال کی بکنگ ہو جاتی ہے جس میں مہمانوں کی تعداد ڈیڑھ سو سے تین سو کے اندر اندر ہوتی ہے تاہم مرکزی شاہراہوں (مثلاً نیپا اور گلشن چورنگی کراچی) پر بنے ہوئے میرج ہالوں کے کرائے بہت زیادہ مثلاً تین لاکھ یا چار لاکھ تک ہوتے ہیں جو عام لوگوں کی پہنچ سے دور ہوتے ہیں۔

فیڈرل بی ایریا

یہاں نسبتاً کم قیمت مثلاً چالیس سے پچاس ہزار تک میں اوسط درجے کے ہال کی بکنگ ہو جاتی ہے جس میں ہال کے تمام اخراجات شامل ہوتے ہیں۔

نارتھ ناظم آباد

نارتھ ناظم آباد کو کراچی کے سینٹر یا مرکز کی اہمیت حاصل ہے یہی وجہ ہے کہ یہاں پہ میرج ہال کی تعداد بہت زیادہ ہے۔ عموماً ہالوں میں بکنگ Perhead کے حساب سے ہوتی ہے۔ مثلاً 60 روپے فی کس اس طرح یہ تخمینہ 30,000 ہوگیا۔ یہ بہت چھوٹے سے ہال کا کرایہ ہوتا ہے۔ جب کہ بڑے اور خوبصورت ہالوں کا کرایہ عموماً 80,000 سے 90,000 تک ہوتا ہے جس میں صرف ہال کے اخراجات شامل ہوتے ہیں۔ کھانے کے اخراجات اس کے علاوہ ہوتے ہیں۔ اس کے علاوہ ناظم آباد، اورنگی ٹاؤن، لانڈھی اور کورنگی میں ہالوں کے اخراجات نسبتاً کم ہوتے ہیں۔



لیڈیز ویٹرس..... باپردہ خدمات گار

شرعی پردہ کرنے والے گھرانوں میں شادی کی تقریبات میں عموماً خواتین اور مردوں کا انتظام علیحدہ علیحدہ کیا جاتا ہے۔ اسکے لئے مختلف تنظیموں نے (مثلاً النساء وغیرہ) لیڈیز ویٹرس کا انتظام کر رکھا ہے جو باقاعدہ یونیفارم میں ہوتی ہیں اور دو ہزار سے تین ہزار روپوں میں تقریباً 4 سے 6 ویٹرس کا انتظام ہو جاتا ہے تاکہ باپردہ خواتین باآسانی کھانا کھاسکیں۔ یہ خوش اخلاق خواتین مرد ویٹرز کے طرح کھانا نکالنے، ٹشوں میں پیش کرنے اور مہمانوں کی تواضع میں پیش پیش رہتی ہیں۔ یہ خواتین مہمانوں میں گھل مل جاتی ہیں اور باپردہ خواتین کو کھانا کھاتے وقت بے پردگی جیسی کوفت کا سامنا نہیں کرنا پڑتا۔

ویڈیو اور عکاسی

تصاویر کے جہازی البم اور ویڈیوز کے ذریعہ پورے فنکشنوں کو طوالت سے شوٹ کرلیا جاتا ہے پھر کسی فیملی ممبر کی مشاورت سے اس کی ایڈیٹنگ کردی جاتی ہے۔ اس پر تڑکا پڑوسی ملک کے کسی نامور فلم کے گیت کا لگ جائے تو کون دولہا ایسا ہے جو خود کو شاہ رخ خان یا ہر ہنک روشن نہ سمجھے گا۔

> شادی اور ولیمے کے علاوہ چھوٹی موٹی تقریبات کے لئے نسبتاً کم قیمت مثلاً پندرہ سے بیس ہزار تک میں ہال کی بکنگ ہو جاتی ہے جس میں مہمانوں کی تعداد ڈیڑھ سو سے تین سو کے اندر اندر ہوتی ہے

مہندی مایوں اور ڈھولکیوں کے فنکار گائیک

طبقہ اعلیٰ میں جہاں بڑے پیمانے پر ہفتہ بھر شادی کی تقریبات چلتی رہتی ہیں وہاں لڑکی والوں اور لڑکے والوں کے ہاں ایک ایک باقاعدہ رسمی سے ڈھولکی کی تقریب منعقد ہوتی ہے۔ وسیع و عریض پنڈال میں آرائشی قمقموں سے آراستہ روشنیاں فضا کو بقعہ نور بنائے ہوتی ہیں۔ نوجوان اور بڑے بوڑھے سسرالی عزیز و اقارب اور شہر کے عمائدین اس تقریب میں رات گئے تک معروف فنکاروں کی گائیکی سے محظوظ ہوتے ہیں دس برس پہلے نصرت فتح علی خاں، راحت فتح علی خان ان محفلوں کی جان تھے۔ آج نصرت ہم میں موجود نہیں مگر راحت دنیا بھر میں جہاں کہیں ہوں ان صاحب ثروت خاندانوں کی ساعتیں روشن کرنے آن پہنچتے ہیں۔ کئی لاکھ روپے معاوضہ، بشمول اور سازندوں کے قیام و طعام کے لئے فور اسٹار ہوٹلوں میں بکنگ اور قدر دانوں کی محبت کا عالم نہ پوچھئے فجر کی اذانوں تک یہ محفل عروج پر رہتی ہے اسی طرح اقبال بانو (مرحومہ)، فریدہ خانم، مادام نور جہاں کی صاحبزادی گل ہما اور شفقت امانت علی استاد حامد علی خان، عذرا سلامت علی خان اور شیلو مسعود خان کی محفلیں بھی سجتی رہیں۔ یہی نہیں اب پاکستانی نوجوان خواتین نے مادھوری ڈکشٹ اور ایشوریا کو خوب آئیڈلائز کیا ہے رقص کے نرت بھاؤ سیکھ لئے ہیں کہ ان ڈھولکیوں میں ان کے رقص دیکھ کر اصل کا گمان ہوتے ہوتے رہ جاتا ہے۔ خوشی منانے کا اپنا انداز ہے بیس پچیس برس پہلے محمد علی شہکی، عالمگیر، تحسین جاوید، فاطمہ جعفری، گل بہار بانو، اخلاق احمد اور محمد افراہیم کو درائنگ شوز میں بلایا جاتا تھا جن کی میزبانی معین اختر کیا کرتے تھے۔ ایک طبقہ فکر، عطاء اللہ عیسیٰ خیلوی کو شادیوں کے فنکشن کا گائیک نہیں سمجھتا مگر قصبوں، دیہاتوں کے بااثر گھرانوں میں انہیں بھی اسی ذوق و شوق سے سنا جاتا ہے۔

SCANNED AND UPLOADED BY MUHAMMAD NADEEM

Courtesy www.pdfbooksfree.pk



کس نے کہا یہ گورے رنگ کا زمانہ ہے؟

میلینو سائیٹس کو سمجھیں

ارم حبیب

کیا آپ کو معلوم ہے کہ ہماری رنگت، جو جسم کے باہر سے نظر آتی ہے کھال کے اندر ایک خلیئے میں پوشیدہ ہوتی ہے، جسے سائنسی زبان میں میلینو سائٹس (Melanocytes) کہتے ہیں دراصل میلینو سائٹس نامی خلیئے کسی انسان کے اندر جس قدر زیادہ تعداد میں ہوتے ہیں اتنا ہی اس کا رنگ سانولا ہوتا ہے اور جس فرد میں ان کی تعداد کم ہوتی ہے تو اس کی رنگت اس قدر سفید اور گورا پن لئے ہوتی ہے۔

جو ممالک یا علاقے خط ارض پر انتہائی گرم ہوتے ہیں، میلینو سائٹس کے خلیات وہاں کے لوگوں میں زیادہ پائے جاتے ہیں ان گرم تر خطوں کے باشندوں کا رنگ عموماً گہرا سانولا ہوتا ہے اگر یہ خلیئے وہاں کے لوگوں میں زیادہ تعداد میں نہ ہوں تو انہیں جلدی امراض خصوصاً جلد کا کینسر جیسے موذی بیماریاں لاحق ہو جائیں۔ میلینو سائٹس فرد کی کھال کے اندر ایک خاص قسم کی حدود متعین کر لیتے ہیں اس حد بندی کی وجہ سے سورج کی چبھتی ہوئی شعاعیں جسم کے اندر اپنے مہلک اثرات داخل نہیں کر پاتیں اور انسان بہت سے جلدی امراض سے محفوظ ہو جاتا ہے اس کے برعکس سرد ممالک یا پاکستان جیسے خطے جہاں ملا جلا موسم رہتا ہے وہاں سورج کی شعاعیں زیادہ تپش نہ رکھنے کی وجہ سے مہلک نہیں ہوتی ہیں یہی وجہ ہے کہ ان ممالک کے باشندوں کی جلد کی رنگت گوری ہوتی ہے۔



عام اصطلاح کے مطابق انسان کا چہرہ ہی انسان کی پہچان ہوتا ہے ایشیائی ممالک میں گوری رنگت کو خاص الخاص درجہ حاصل ہے مقابلہ حسن میں اس دوشیزہ کے سر پر ہیروں کا تاج سجتا ہے جو سب سے زیادہ خوبصورت اور حسین تر ہوتی ہے ہمارے ملک کی مثال لے لیں ہر گلی نکڑ پر ایک بیوٹی پارلر ضرور موجود ہوتا ہے دن کا کوئی بھی پہر ہو وہاں نوجوان لڑکیوں کا خواتین کا جم غفیر اس بات کی گواہی دیتا ہے کہ آج کی عورت اپنے حسن کو مزید تابناک بنانے کے لئے بے حد چنتن کرتی ہے اور مہ یاری پروڈکٹس کے استعمال سے گورے پن کے لئے کریموں کے استعمال کا رجحان بھی بڑھ گیا ہے۔ چہرے کی رنگت نکھرتی ہے جلد کی دلکشی میں بھی اضافہ ہوتا ہے اور نوجوانوں کا خود اپنے آپ پر شخصی اعتماد بڑھتا ہے۔ خواتین میں عموماً پائی جانے والی جلد کی بیماریوں میں سب سے عام بیماری جھائیوں کی ہے جن عورتوں کے چہرے پر جھائیاں ہوتی ہیں ان کے چہرے کے اہم حصوں مثلاً ناک، گال اور پیشانی پر گہرے نشانات پڑ جاتے ہیں ابتدائی ایام میں یہ نشانات چھوٹے ہوتے ہیں لیکن اگر ان کا بروقت علاج نہ کیا جائے تو یہ عمر بڑھنے کے ساتھ ساتھ پھیلنا شروع ہو جاتے ہیں اہم بات یہ ہے کہ اگر ان کا علاج کسی تجربہ کار معالج سے کروایا جائے تو یہ مستقل طور پر ختم ہو سکتی ہیں۔ جن لڑکیوں کے چہرے پر جھائیں پڑ جاتی ہیں انہیں ڈاکٹر دھوپ سے حتی الامکان پرہیز کا مشورہ دیتے ہیں یہ دو وجوہات کی بناء پر جنم لیتی ہیں سورج کی تیز و تند شعاعوں اور جسمانی تار موز کے غیر متوازن ہو جانے پر بھی یہ شکایت دیکھنے میں آتی ہے اگر مریض دھوپ سے جلد کو محفوظ رکھے تو اس کا علاج ممکن ہے ورنہ میلینو سائٹس بہت تیزی سے دوبارہ بننے لگتے ہیں اور رنگت سیاہی مائل ہونے لگتی ہے جو خواتین دھوپ میں بہت زیادہ نکلتی ہیں انہیں ماہر جلدی امراض میعاری سن بلاک لگانے کا مشورہ دیتے ہیں اسے بلاک لگائے بغیر گھر سے نکلنے سے اجتناب برتنا چاہئے لیکن سن بلاک کا انتخاب بھی اپنے ڈاکٹر سے مشورہ کر کے کریں کیونکہ مارکیٹ میں دو قسم کے سن بلاک ملتے ہیں ایک آئل فری اور دوسرا واٹر بیس چکنی جلد کی حامل خواتین کو آئل فری سن بلاک استعمال کرنے سے پرہیز کرنا چاہئے ورنہ چہرے پر مزید کیل مہاسے نکلنے کا خدشہ رہتا ہے انہیں واٹر بیس سن بلاک استعمال کرنا چاہئے تاکہ چہرہ چکنائی سے پاک رہے چہرے کے نشانات کو ختم کرنے میں وٹامن سی بے حد کلیدی کردار ادا کرتا ہے بازار میں وٹامن سی پر مشتمل بے شمار ادویہ اور فیس واشز دستیاب ہیں لیکن ان کا استعمال اپنے معالج کے مشورہ پر عمل کرتے ہوئے کریں موسم سرما میں وٹامن سی سے مالا مال پھل باآسانی دستیاب ہوتے ہیں ان کا خوب استعمال کریں تاکہ جلد صحت مند، کھلی و شاداب نظر آئے۔ سٹرس فروٹس بے شمار بیماریوں کا علاج ہیں ان سے نہ صرف جسم میں بے شمار بیماریوں کے خلاف قوت مدافعت پیدا ہوتی ہے بلکہ ان کا بیرونی جلد پر استعمال چہرے کی رعنائی میں اضافے کا سبب بنتا ہے قدرتی غذا کے استعمال کرنے سے مضر اثرات نہیں ہوتے جبکہ بسا اوقات دواؤں اور کریموں کے استعمال سے فائدہ کے بجائے نقصان ہی ہوتا ہے۔ جھائیوں کو ختم کرنے کے لئے آج کل جدید قسم کے لیزر بھی استعمال کئے جاتے ہیں جن کے استعمال سے چہرے اور جسم کی رنگت حیران کن طریقے سے ٹھیک ہو جاتی ہے۔

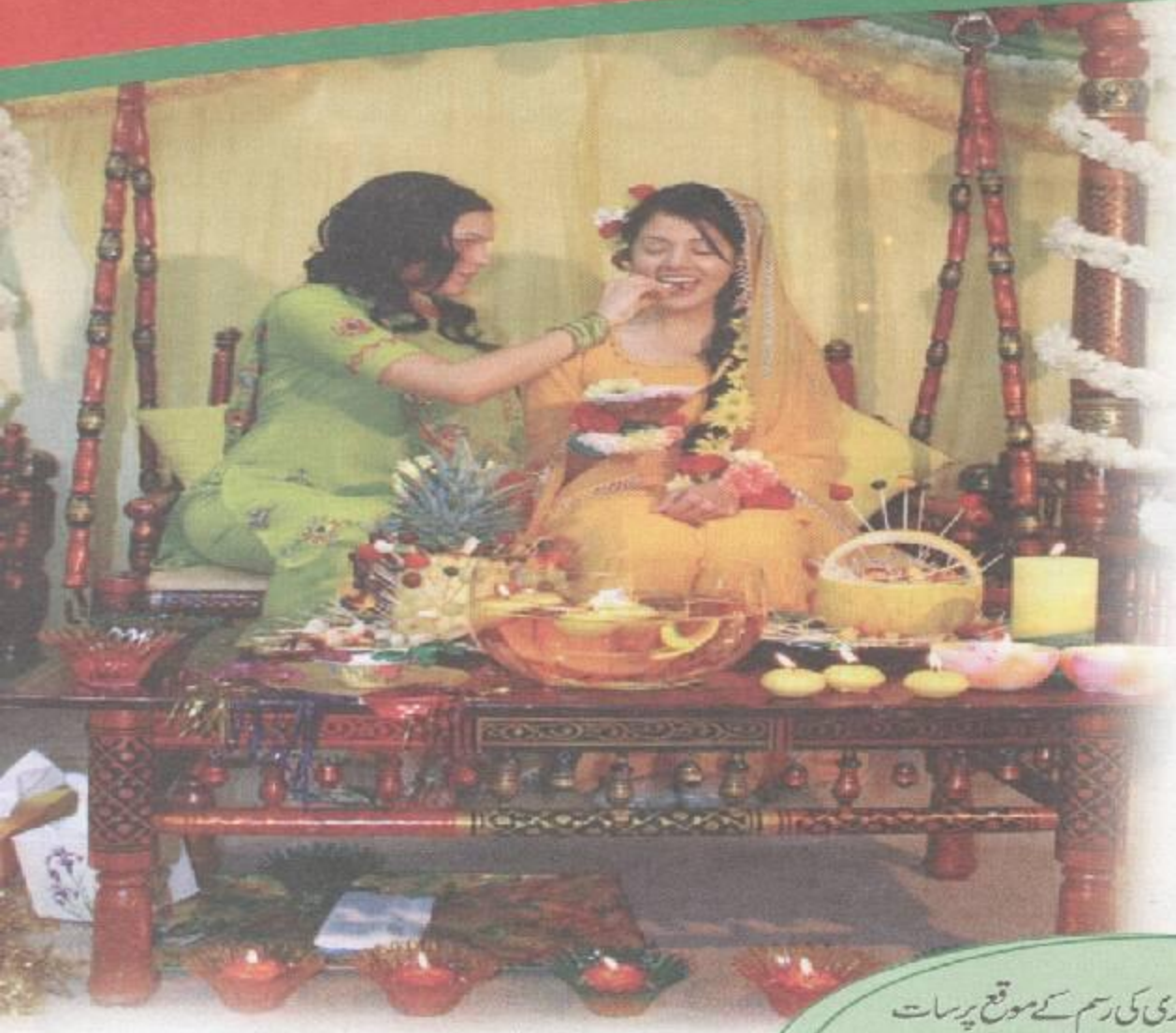


جن لڑکیوں کے چہرے پر جھائیں پڑ جاتی ہیں انہیں ڈاکٹر دھوپ سے حتی الامکان پرہیز کا مشورہ دیتے ہیں یہ شکایت سورج کی تیز و تند شعاعوں کی وجہ سے بھی دیکھنے میں آتی ہے

بالی ووڈ اور ہالی ووڈ کی اداکارائیں اپنی جلد کو جوان اور نیچرل فریش مزید پرکشش کرنے کے لئے ان لیزرز کا ہی سہارا لیتی ہیں Fraxel Laser آج کل بے حد مشہور اور مستند طریقہ سمجھا جاتا ہے جس سے نہ صرف جھائیاں اور کیل مہاسے ختم ہو جاتے ہیں بلکہ چہرے کی رنگت بھی نکھر جاتی ہے۔ انسان کے جسم اور چہرے کی رنگت کے لئے میلینو سائٹس کی زیادتی سخت نقصان دہ ہے انسانی جسم میں اگر یہ خلیئے Cells مطلوبہ مقدار سے زیادہ ہو جائیں تو چہرہ اور جسم کی رنگت سانولا جاتی ہے لیکن اس کے برعکس اگر جسم میں یہی خلیئے کم ہو جائیں تو انسان برص جیسی بیماری میں بھی مبتلا ہو سکتا ہے برص کا مرض عمر کے کسی حصے میں بھی ظاہر ہو سکتا ہے بسا اوقات یہ موروثی بھی ہوتا ہے برص کے مریضوں کو ڈاکٹر حضرات دھوپ سے بچنے کی ہدایت کرتے ہیں کیونکہ سائنسی تحقیق کے مطابق سورج کی شعاعوں میں الٹراوائلٹ اے اور بی پائی جاتی ہے جو کہ ایسے مریضوں کے لئے نہایت مضر خابت ہوتی ہیں یہ تمام مریض دھوپ میں نکلتے وقت بے حد اور احتیاط کا مظاہرہ کریں سن اسکرین لوشن، دھوپ سے بچاؤ کی کریمیں، ہاتھوں کے دستانے پیروں میں موزے، سر پر اسکارف یا ٹوپی کے علاوہ چہرہ کے نقاب کا انتخاب کریں برص کا علاج ممکن ہے لیکن چہرے اور جسم سے سفید دھبے مکمل طور پر ختم نہیں ہو سکتے ہیں فوٹو کیموتھراپی، Puvatherapy، فوٹو پروٹیشن، کیموفلاج وغیرہ اس کے جدید طریقہ علاج ہیں جنہیں معالج مریض کی ضرورت اور اپنے تجربہ کی بنیاد پر منتخب کرتے ہیں۔ ماحولیاتی آلودگی، غذائی بد پرہیزی اور بد احتیاطی سے بچ کر بیماریوں سے بچاؤ ممکن ہے۔

SCANNED AND UPLOADED BY MUHAMMAD NADEEM

Courtesy www.pdfbooksfree.pk



ڈھولک کی تھاپ ہے خوشیوں کی دستک

شادی کو بوجھ کے بجائے راحت بنائیے

شادی ایک ایسا لفظ ہے کہ جسے سن کر کانوں میں شہنائیاں سی بجنے لگتی ہیں۔ اس دن کو ہر کوئی اپنی زندگی کا یادگار دن تصور کرتا ہے۔ ہمارے ہاں مختلف اقوام، مذاہب، زبانوں اور ثقافتوں کے لوگ بستے ہیں، جو اپنے پرکھوں کی رسومات کو نسل در نسل زندہ رکھنا چاہتے ہیں۔

اکثر گھرانوں میں منگنی یا بات پکی کرنے کی رسم بھی عام ہے۔ یہ بھی باقاعدہ تقریب کے زمرے میں آتی ہے۔ ہمارے ہاں عموماً تاریخ طے ہونے کی مٹھائی تقسیم کرنے سے شادی کی تقریب کی تیاریاں اور دھوم دھام نظر آنے لگتی ہے۔

مایوں کے موقع پر لڑکی کو پیلا جوڑا پہنایا جاتا ہے۔ لڑکے والے پان، مٹھائی، اُبٹن، پھولوں کے گجرے لے کر آتے ہیں، پان کا پتا لڑکی کے ہاتھ پر رکھا جاتا ہے پھر سات سہاگنیں اُبٹن لگا کر لڑکی کا منہ میٹھا کرواتی ہیں۔

مہندی کی رسم بھی بہت ارمانوں سے کی جاتی ہے۔ اس موقع پر مہندی کی سجاوٹ بھی دیکھنے والی ہوتی ہے۔ اسے ایک بڑے سے تھال میں سجایا جاتا ہے، جس پر سلور کی چھوٹی چھوٹی پیالیاں لگی ہوتی ہیں۔ ان میں مہندی رکھ کر پھولوں کی پتیوں، ڈنکو اور موم بتیوں سے سجایا جاتا ہے۔ بعض خاندانوں میں مہندی کی رسم کے موقع پر سات لڈو سات کٹوریوں میں سجا کر دُلہا والے دلہن کے ہاں اور دلہن والے دُلہا کے ہاں لے کر جاتے ہیں۔ دلہن دُلہا والوں کے درمیان شادی کے گیتوں کا مقابلہ ہوتا ہے، ڈھولکی کی تھاپ پر گیت گائے جاتے ہیں، بھنگڑا رقص کیا جاتا ہے۔

سالیاں دُلہا کی چھوٹی انگلی میں مہندی لگا کر اسے پکڑ لیتی ہیں اور اس وقت تک نہیں چھوڑتیں جب تک نیگ نہیں مل جاتا۔ دُلہا کی بری اور دلہن کا جہیز دُلہا کے گھر پہنچا دیا جاتا ہے، جسے دیکھنے کے لئے بعض دُلہا والے بے قرار نظر آتے ہیں۔ بارات کے ساتھ دُلہا کے ہاں سے چھوارے، میوے، مصری، بتاشے اور شکر آتی ہے۔ بارات والے دن جوتا چھپائی اور گود بھرائی کی رسمیں ضرور کی جاتی ہیں۔

شادی بیاہ کے موقع پر مایوں، مہندی، بری، نکاح، اور ولیمے کے دوران مختلف علاقوں سے تعلق رکھنے والے افراد اپنے اپنے انداز میں شادی کی رسومات کو ادا کر کے خوش ہوتے ہیں۔ ولیمے کے بعد چوتھی اور چالے کی رسمیں ہوتی ہیں اور دعوتوں کا سلسلہ مہینوں چلتا رہتا ہے۔

> بعض خاندانوں میں مہندی کی رسم کے موقع پر سات لڈو سات کٹوریوں میں سجا کر دُلہا والے دلہن کے ہاں اور دلہن والے دُلہا کے ہاں لے کر جاتے ہیں



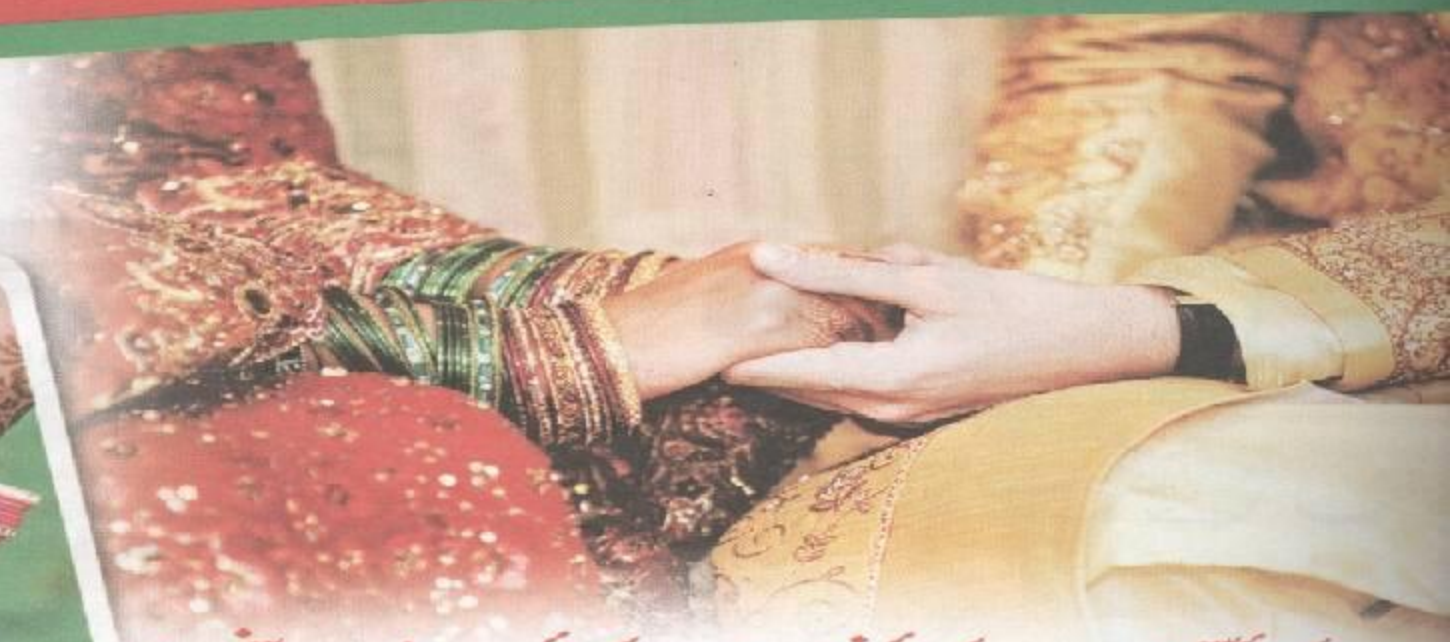
شادی سے جڑی یہ چھوٹی چھوٹی رسومات اس تقریب کی رونق میں اضافے کا باعث بنتی ہیں، صاحبِ حیثیت افراد اپنے بچوں کی شادیاں بڑی دھوم دھام سے کرتے ہیں اور شان و شوکت دکھانے کے لئے لاکھوں روپے خرچ کرتے ہیں۔ شادی میں آنے والے شرکاء خوشیوں بھرے لمحات سے لطف اندوز ہوتے ہیں۔ دوسری جانب متوسط طبقے کے افراد شادی بیاہ کی بے جا رسومات پر پیسے خرچ کرنے کی سکت نہیں رکھتے۔ لیکن "لوگ کیا کہیں گے؟" کا سوال انہیں بے چین کئے رکھتا ہے۔ خاندان والوں کے ساتھ سر اٹھا کر چلنے کی خاطر ماں باپ اپنی بیٹیوں کی شادی کرنے کی وجہ سے قرض دار بھی ہو جاتے ہیں اور بعض تو اپنے مکان تک گروی رکھ دیتے ہیں۔

جہیز کا ناسور بیٹیوں کا گھر بسانے میں سب سے بڑی رکاوٹ بنتا ہے۔ بیٹی کے والدین دُلہا والوں کو مطمئن کرنے کے لئے بڑی تگ و دو کرتے ہیں، وہ سوچتے ہیں کہ کسی کمی بیشی کی وجہ سے بیٹی کے سسرال والے اسے تمام عمر طعنے نہ دیں۔ مہنگائی کے اس دور میں جس گھر میں آٹھ بیٹیاں بیٹھی ہوں، وہاں والدین کی بے بسی کا عالم نہ پوچھئے۔ انہیں رخصت کرنے کے بارے میں سوچ سوچ کر رات کی نیندیں اڑ جاتی ہیں۔

آخر میں یہی کہیں گے کہ لڑکے والوں کو کشادہ دلی اور سادگی کی روایت اپنے گھر سے شروع کرنی چاہئے۔ اسی طرح لڑکی کے والدین کو بھی جان لینا چاہئے کہ شادی کی بے جا رسومات اور دکھاوا بیٹی کی کامیاب ازدواجی زندگی کی ضمانت نہیں۔ اس لئے دعا کے لئے ہاتھ اٹھائیے کہ خدا ہر بیٹی کا نصیب اچھا کرے (آمین)

SCANNED AND UPLOADED BY MUHAMMAD NADEEM

Courtesy www.pdfbooksfree.pk



کوئی سیمیں بدن، کوئی غنچہ دہن اور کوئی ہے شیریں سخن؟

لیکن شریک حیات کے انتخاب کا مرحلہ بڑا ہی کٹھن ہے

صفورہ خیری

خواب آنکھوں کا سرمایہ ہوتے ہیں لیکن کبھی کبھی یہ سرمایہ رائیگاں بھی چلا جاتا ہے ایسا اس وقت ہوتا ہے جب ہم کو اپنی پسند کے لوگ نہیں ملتے اور ہمارا خود ساختہ آئیڈیل ہمارے ذہن کے نہاں خانے میں ہمیشہ کے لئے گم ہو جاتا ہے۔

زندگی حسن بھی ہے مگر صرف ان کے لئے جو حسن نظر بھی رکھتے ہیں۔ عام طور پر ہر ایک کی آرزو ہوتی ہے کہ زندگی بھر اس کے قدم سے قدم ملا کر چلنے والا خوش شکل بھی ہو اور تعلیم یافتہ بھی جس کا اسٹیٹس بھی ہو تاکہ وہ معاشرے میں سر اٹھا کر چلے اور اس کے ذوق جمال کی تسکین بھی ہوتی رہے لیکن ہمیشہ وہ نہیں ہوتا جو ہم چاہتے ہیں بلکہ اس جستجو میں عام طور پر ہمیں مایوسی ہی ہوتی ہے۔

یہاں کسی کو کبھی حسب آرزو نہ ملا
کسی کو ہم نہ ملے اور ہم کو تو نہ ملا

آپ کو اپنے شریک حیات کا انتخاب کرتے وقت چند باتوں کا خیال رکھنا بہت ضروری ہے۔ کیونکہ اس دور میں اگر آپ صرف حسن ظاہری پر جائیں تو یہ بات بھی پیش نظر رہے کہ کہیں خدانخواستہ آپ حسن باطنی سے تو محروم نہیں ہو رہے؟ شادی ایک سمجھوتہ ہے عمر بھر کا معاہدہ اور یہ سمجھوتہ ہر دو صورتوں میں کرنا پڑتا ہے۔

بعض لوگوں کو آپ نے یہ بھی کہتے سنا ہوگا کہ شادی ایک جوا ہے جس میں ہار بھی ہو سکتی ہے اور جیت بھی یا پھر شادی بور کا لڈو ہے کہ جو کھائے وہ بھی پچھتائے نہ کھائے تو بھی پچھتائے لیکن بہر حال یہ حقیقت ہے کہ اپنی زندگی کی شریک سفر کا انتخاب کرتے وقت آپ کو بڑی ذہانت اور عقل مندی سے کام لینا پڑے گا۔

آپ کو آپ سے بہتر کوئی نہیں جانتا آپ کا مزاج اور پسند ناپسند کیا ہیں ان باتوں کو مدنظر رکھتے ہوئے اپنے لئے ایسے جیون ساتھی کا چناؤ کریں جو بہت حد تک آپ کا ہم مزاج ہو آپ دونوں کی دلچسپیاں مشترکہ ہوں جس سے آپ کی ذہنی ہم آہنگی ہوتا کہ دونوں کے درمیان اختلاف رائے کی گنجائش کم سے کم ہو۔ یقیناً آپ کی تمنا ہوگی کہ آپ کا شریک زندگی ہر معاملے میں آپ کا ہم خیال ہو آپ کی ہر پسند اس کی بھی پسند ہو مگر ایسا کلی طور پر ممکن نہیں ہمارے یہاں آج بھی یہ روایت ہے کہ لڑکی کو دیکھنے کے لئے لڑکے کی والدہ اور بہنیں آتی ہیں لڑکی روایتی انداز میں چائے کی ٹرے یا ٹرالی لے کر ہونے والی یا نہ ہونے والی سسرال والوں کے سامنے آتی ہے جہاں اس کے سراپے کا باریک بینی سے جائزہ لیا جاتا ہے اس وقت لڑکی کا ظاہری حسن تو لمحے بھر کے لئے دیکھنے والوں کے سامنے آ جاتا ہے لیکن اس کی عادات و اطوار کا اندازہ تو شادی کے بعد ہی ہو سکتا ہے ایسے مواقع پر اگر لڑکے کے گھر والے لڑکی کو پسند نہیں کرتے تو وہ احساس کمتری کا شکار ہو جاتی ہے لہٰذا بہتر طریقہ یہ ہے کہ لڑکا اور لڑکی کسی تقریب میں پہلے ایک دوسرے کو دیکھ لیں اور اگر وہ ملازمت کرتے ہوں تو انہیں ان کے ادارے میں دیکھ لیا جائے۔ بعض گھرانوں میں منگنی کے بعد دونوں کے ملنے کو معیوب سمجھا جاتا ہے لیکن اب وقت بدل چکا ہے بہتر یہ ہے کہ ماں باپ کی اجازت سے باوقار طریقے سے لڑکے کو گھر پر مدعو کیا جائے اور انہیں ایک دوسرے کے خیالات معلوم کرنے کا موقع دیا جائے اس کے لئے مغربی تہذیب کی نام نہاد ''ڈیٹ'' پر جانے کی ضرورت نہیں کسی گھریلو تقریب میں بھی مشرقی آداب کے مطابق ملاقات کا اہتمام کیا جا سکتا ہے۔



یہ بات تو طے ہے کہ شادی کے بعد عموماً لڑکی کو ہی اپنے آپ کو بدلنا پڑتا ہے اسی کو ایثار و قربانی کہتے ہیں لیکن جہاں شوہر اور بیوی کے درمیان ذہنی مطابقت ہو وہاں کسی کو زیادہ تبدیل ہونے کی ضرورت نہیں پیش آتی اسی لئے ضروری ہے کہ رفیق حیات کا انتخاب کرتے وقت اپنے بزرگوں کو ضرور شامل کریں کہ وہ اڑتی چڑیا کے پر گن سکتے ہیں۔

> اپنے رفیق حیات کا انتخاب کرتے وقت
> اپنے بزرگوں کو ضرور شامل کریں کیوں کہ وہ
> اڑتی چڑیا کے پر گن سکتے ہیں

لڑکی کے انتخاب کے سلسلے میں صرف اس کے سراپے پر نہ جایئے بلکہ اس کی شخصیت کا مجموعی طور پر جائزہ لیجئے اور آپ جزئیات میں پڑ گئیں تو آپ کبھی کسی کو مکمل نہیں پا سکتیں۔ گورا رنگ بڑی بڑی غلافی آنکھیں، آلو چے جیسے سرخ ہونٹ، خدا یہ تو نہیں، لمبی لمبی پلکیں سرو قد پتلی کمر، یہ سب شاعرانہ تجلیاں ہیں سب سے اہم بات یہ ہے کہ لڑکی کتنی سلیقہ مند اطاعت گزار اور محبت کرنے والی ہے آپ لڑکی کے لب و لہجے، نشست و برخاست اور آداب محفل کے تقاضوں کا لحاظ رکھنے کا جائزہ لیجئے آپ کو کچھ دیر میں معلوم ہو جائیگا کہ وہ آپ کے گھر کے لئے موزوں ہے یا نہیں اس کی قوت برداشت کو پرکھنے یا یہ جاننے کے لئے کہ کہیں وہ تنگ مزاج یا نک چڑھی تو نہیں آپ اس کے سامنے کوئی ایسی بے ضرر سی نزاعی، یا اختلافی بات چھیڑ دیجئے اگر وہ اس کا جواب ٹھنڈے مزاج سے دیتی ہے تو جان لیجئے کہ وہ جلدی مشتعل نہیں ہوتی۔

لڑکے کا انتخاب بھی اس کی تعلیم اور روزگار کے علاوہ اس کے خاندان سے کیجئے اس حقیقت میں دو رائے نہیں ہو سکتیں کہ خون بولتا ہے خاندانی لوگ کبھی ایسی بات نہیں کرتے جس سے دوسرے کو تکلیف پہنچے کہ وہاں ابتدائی تربیت میں ادب اور آداب بنیادی وصف ہوتے ہیں سب سے کامیاب شادی وہ ہوتی ہے جہاں لڑکے لڑکی کی پسند کے علاوہ والدین کی رضا بھی شامل ہو۔

SCANNED AND UPLOADED BY MUHAMMAD NADEEM

Courtesy www.pdfbooksfree.pk



صحت بخش غذا... انتشار سے بچنے کا بہترین نسخہ ہے

غذا سے علاج پُرانا مقولہ سہی مگر سَو پریشانیوں کا واحد حل بھی ہے

سماجی دباؤ، ذہنی پریشانیاں، نیند میں خلل یا طویل بیماری کے بعد طرزِ زندگی میں نمایاں تبدیلیاں آتی ہیں۔ خاص کر کھانے پینے کی عادات میں بے ترتیبی اور بدنظمی سے صحت خراب ہونے لگتی ہے، جس سے دباؤ میں کمی نہیں آتی۔ پریشانیاں کسی بھی نوعیت کی ہوں، ان کا مؤثر اور واحد حل ہرگز الکحل یا منشیات کا استعمال نہیں ہے۔ نہ ہی غیر ضروری طور پر کیفین یعنی کافی یا چائے پینے سے یہ دباؤ کم ہوتا ہے۔ طبی ماہرین کی رائے میں آپ غذا سے خود اپنا علاج کر سکتی ہیں، جس کے مضر اثرات بھی نہیں اور یہ قدرتی دوائیں زود اثر بھی ہیں۔

وٹامن C کے حصول کی کوششیں جاری رکھیں

اپنی غذا میں ایسے پھل اور سبزیاں لازمی شامل کر لیں، جن میں وٹامن C موجود ہو۔ سٹرس فروٹس میں موسم کے حساب سے جو پھل عام و دستیاب ہو، وہ غذا میں شامل کر لیں، مثال کے طور پر انناس، انگور، گریپ فروٹ، مالٹے، نارنگی، موسمی، اسٹرابیری یا کنو تازہ اور بروقت دستیاب ہو، ضرور کھائیں۔ ان پھلوں سے تکلفات سے بچاؤ ہی نہیں بلکہ ذہنی طور پر فعالیت بھی رہے گی اور جسمانی خلیات موزوں حد تک متحرک رہیں گے۔

بلو بیریز اور جامنی انگور مفید کیوں ہیں؟

ان دونوں پھلوں میں غذائی افادیت قدرے یکساں ہے، یعنی ریشہ، فلیونائیڈز اور وٹامن C سے بھرپور ہونے کی وجہ سے یہ خون میں شکر کی سطح کو ہموار رکھتے ہیں اور ذہنی تھکان دور کرنے کی بہترین صلاحیت رکھتے ہیں۔ چند دانے انگور جنہیں کالے انگور بھی کہتے ہیں، ضرور کھالیں۔ یہ دماغی کارکردگی بڑھانے میں معاون ہوتے ہیں۔

کم چکنائی کی ڈیری مصنوعات اور دباؤ میں کمی کی اضافی صلاحیت

ایسا دودھ اور دہی پروٹین کا مکمل خزانہ ہو سکتا ہے۔ اس کے علاوہ اس میں موجود وٹامن B کامپلیکس اور پروٹین انرجی مال نیوٹریشن (PEM) غذائی، ذہنی اور جسمانی ہر پہلو سے مدافعتی نظام متحرک کرتے ہیں۔ دودھ پینے کی کوئی عمر نہیں ہوا کرتی، بچوں کو چکنائی والا دودھ دیا جاتا ہے اور جوں جوں عمر بڑھتی ہے، چکنائی سے مبرا دودھ ہماری جسمانی ضرورتوں کی تکمیل کرتا ہے۔

دالیں اور اناج بھی انتشار کم کرتی ہیں

دلی ہوئی یا چھلکوں والی دالیں اور اناج جس میں باجرا، جوار، بکی، جو اور جئی شامل ہیں۔ دلیوں کی شکل میں کھانے سے ذہنی انتشار اور پژمردگی زائل ہوتی ہے۔ یہ کاربوہائیڈریشن دماغی کارکردگی بھی بہتر بناتے ہیں۔ ان میں Serotonin ایک مخصوص جزو ذہنی پریشانیوں کو زائل کر دیتا ہے۔

رنگ برنگی سبزیاں پوٹاشیم کا خزانہ

ذہنی عضلات اور دماغ کے خلیوں کی کارکردگی کو فعال رکھنے کے لئے مختلف رنگوں کی سبزیاں کھائی جائیں تو چونکانے والے نتائج سامنے آتے ہیں۔ ان میں موجود پوٹاشیم ذہنی صحت بحال رکھتا ہے، لہٰذا صرف ہری، سرخ یا پیلی سبزیاں کھانے کے بجائے ملی جلی رنگت والی کھائیں۔ اس طرح طبیعت سیر ہوگی اور دماغی تھکان بھی جاتی رہے گی۔

پھلیاں کھائیے، ان میں قلب و ذہن کی تقویت کا سامان ہے

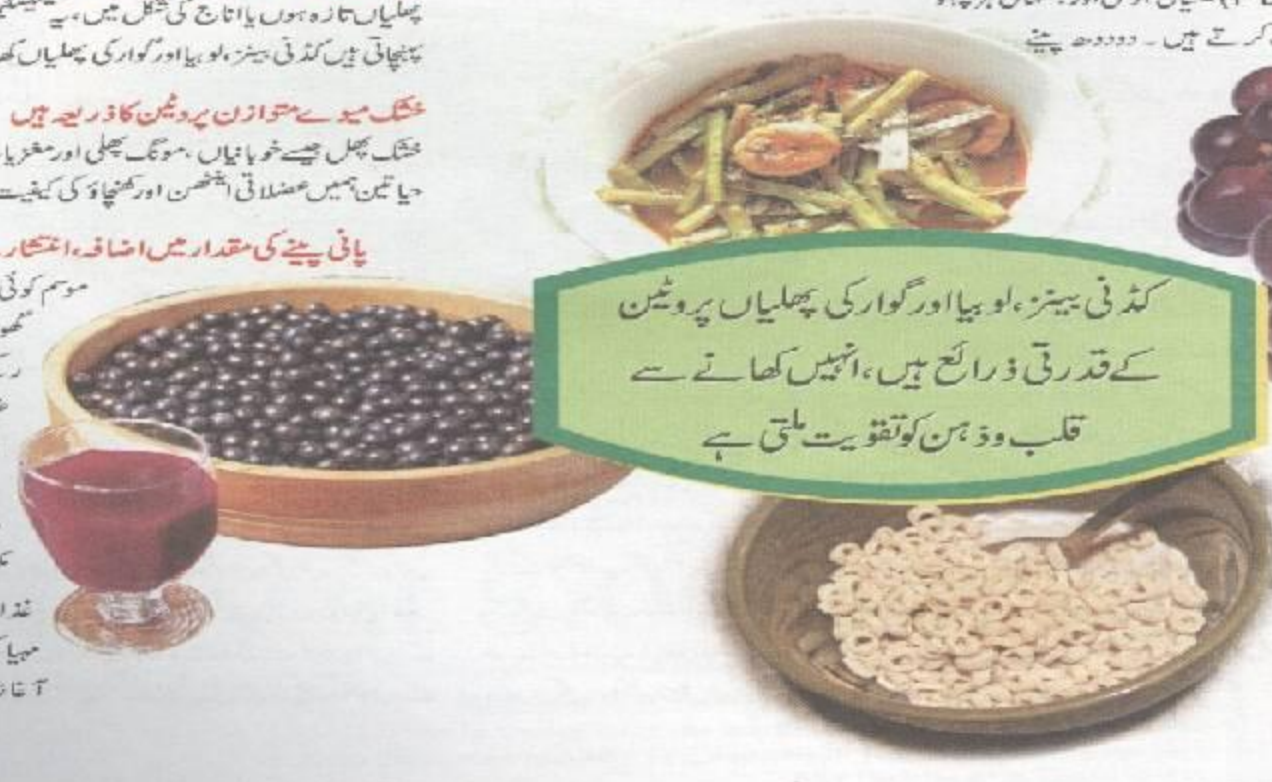
پھلیاں تازہ ہوں یا اناج کی شکل میں، یہ میگنیشیم، پروٹین اور ریشے کی صورت میں آپ کے دل و دماغ کو طاقت پہنچاتی ہیں کڈنی بینز، لوبیا اور گوار کی پھلیاں کھا کے قدرتی ذریعے سے پروٹین حاصل کی جا سکتی ہے۔

خشک میوے متوازن پروٹین کا ذریعہ ہیں

خشک پھل جیسے خوبانیاں، مونگ پھلی اور مغزیات ہمیں معدنیات، پروٹین اور میگنیشیم مہیا کر سکتے ہیں۔ یہ تینوں حیاتین ہمیں عضلاتی اینٹھن اور کھنچاؤ کی کیفیت سے نجات دلاتے ہیں۔

پانی پینے کی مقدار میں اضافہ، انتشار سے بچاؤ کا آسان حل

موسم کوئی بھی ہو، پانی کا استعمال کم نہ کریں۔ پیاس نہ لگے تب بھی گھونٹ دو گھونٹ پانی پی لیا کریں۔ جسم کے کیمیائی عمل کو جاری رکھنے، خون کی گردش اور غذا کو ہضم کرنے کے لئے پانی پینا بہت ضروری ہے۔ پانی ہمیں غذاؤں سے بھی دستیاب ہو سکتا ہے اور یہ مختلف پھلوں کے عرقیات کی شکل میں بھی ملتا ہے۔ آپ ناشتے میں بھی کوئی جوس لے سکتی ہیں یا پھل کھا کر اس ضرورت کی تکمیل کر سکتی ہیں۔ ناشتے میں دلیہ، ڈبل روٹی، مکھن یا مارجرین اور دودھ سے اپنے دن کا آغاز کریں۔ ان غذاؤں میں ریشہ، مختلف وٹامنز اور معدنیات فاطر خواہ کیلوریز مہیا کرتے ہیں۔ صحت بخش، زود ہضم اور معیاری غذا سے دن کا آغاز بہت سی ذہنی الجھنوں کا سدِباب کر دیتا ہے۔



کڈنی بینز، لوبیا اور گوار کی پھلیاں پروٹین کے قدرتی ذرائع ہیں، انہیں کھانے سے قلب و ذہن کو تقویت ملتی ہے

SCANNED AND UPLOADED BY MUHAMMAD NADEEM

Courtesy www.pdfbooksfree.pk

شادرہو...آبادرہو

شادیوں کا سیزن شروع ہونے کو ہے تو دلہن صاحبہ چلئے تیاری کرلیں



شادی ایسا event ہے جسے سنجیدگی سے لیا جانا چاہئے۔ زندگی میں ایک بار یہ موقع جب آپ کو نصیب ہو تو اسے بھرپور بنائیں ہزاروں بکھیڑوں اور متعدد قسم کے انتظامات میں اپنی شخصیت اور خدوخال کو سنوارنا نہ بھولیں۔ مائیں چاہتی ہیں کہ ان کی بیٹیاں دلہن بن کر پری یا شہزادی ہی لگیں اس کے لئے تھوڑا سرمایہ، تھوڑا سا وقت اور بہت ٹھیک ٹھاک قسم کی منصوبہ بندی کرنی ضروری ہے۔

اگر سب سے پہلے صحت کے کچھ مسائل ہوں تو کسی ماہر معالج سے رجوع کرلیا جائے۔ چہرے، گردن، ہاتھوں پیروں یا بدن کے کسی حصے پر چوٹ کی نشانات وغیرہ ہوں تو ماہر جلد سے رابطہ کرنا نہ بھولیں۔

اب تو ورزش کرنا معمول بنالیں۔ خواہ ایروبکس، بکرام یوگا ہو، چہل قدمی یا جم جا کر کوئی ورزش جس کی تجویز دی جائے ضرور کریں تاکہ آکسیجن پھیپھڑوں میں داخل ہو اور عضلات کا تناؤ یا کمزوری رفع ہو۔ دوران خون بہتر ہو، وزن قابو میں آجائے اور اگر کارڈیو ورزشیں کرسکیں جن میں تیراکی، سائیکلنگ اور تیز قدموں کی دوڑ شامل ہے کرلیں تو بہتر ہے۔ سارا دن نہیں ہر روز 20 منٹ کی ورزش کافی ہے یا ہفتے میں تین بار ہی بہت ہے۔ اگر خود پر ورزشوں کا بوجھ لاد دیں گی تو شادی والے روز تھکی ماندی بھی نظر آسکتی ہیں اس لئے ورزش اور مشقت میں تمیز روا رکھئے۔

ایسا باڈی مساج کرائیں جس میں بدن کا ہر عضو tone ہوسکے خاص کر آپ کے بازو اور کاندھے ٹونگ مانگتے ہیں کیونکہ آج کل بیشتر گھرانوں کی دلہنیں آستینوں کے بغیر یا چھوٹی آستینوں والی قمیصیں زیب تن کرتی ہیں۔ اگر آپ پر فربہی کا غلبہ ہوگا یا عضلات ڈھلکے ہوئے ہوں گے تو عروسی لباس خواہ کتنا ہی قیمتی ہو جچے گا نہیں۔ پانی زیادہ پینا عادت بنالیں۔ یہ وزن کم کرنے میں بھی مدد دیتا ہے یہ ہمارے میٹابولزم پر اثر انداز ہوتا ہے اور کیلوریز جلانے میں اہم کردار ادا کرتا ہے لیکن آپ نے گرمیوں میں بھی سادہ پانی پینا ہے ورنہ یخ ٹھنڈا پانی آپ کے حلق میں ورم کرسکتا ہے۔

کتنا پانی پینا چاہئے؟ یہ بہت دلچسپ سوال ہے آپ ماہر غذائیت سے ضرور مشورہ کرلیں اپنے قد کی پیمائش کو دو حصوں میں منقسم کرکے جو عدد نکلے آپ کو اتنے ہی گلاس دن بھر میں پی لینے چاہئیں۔

اپنے فریج میں سے باسی اور بیف پر مشتمل غذاؤں کو علیحدہ کردیں۔ مچھلی یا پھر مرغی یعنی سفید گوشت بہترین غذائیں ہیں۔

سفید آٹے اور پراٹھوں کو پانی لگے موزوں نہ سمجھیں چکی کا پسا ہوا لال آٹا کھائیں جس میں اناج کی وافر مقدار موجود رہتی ہے۔

پھل، سبزیاں، خشک میوے اور چاکلیٹ وقتاً فوقتاً ناشتے کے طور پر کھائیے دنیا بھی میں محنت مند افراد بھی تین وقت پیٹ بھر کر کھانے سے احتراز برتنے لگے ہیں۔ آپ بھی کھانوں کی تعداد بڑھالیں انہیں پانچ یا چھ meals پر تقسیم کرلیں۔ جن میں دیسی مرغی، انڈے، دودھ، دیسی مکھن اور تازہ پھلوں کے عرقیات کے علاوہ سلاد شامل ہو تو بہتر ہے

بیوٹی پارلر کا رخ تو کرنا ہی پڑے گا۔ اپنی جلد کے مسائل ان سے زیر بحث لائیں کچھ چیزیں برائیڈل میک اپ (آزمائشی طور پر) کرواتی ہیں اور کچھ اپنی بیوٹیشن پر مکمل بھروسہ اور انحصار کرتی ہیں لیکن فیشل کیسے لینے ہیں؟ کا سمیٹکس اگر اپنی استعمال کرتی ہیں تو وہ کیسی اور کہاں سے خریدنی ہیں؟ بالوں کا اسٹائل کیسا رہے گا؟ بالوں کے لئے مختلف ٹوٹکے اور احتیاطی تدابیر یا پری ٹریٹمنٹ کروانی ہے؟ اسٹریٹنگ ضروری ہے تو کب تک کروالینی چاہئے؟ یہ تمام مسائل بیوٹیشن نے حل کردینے ہیں لہٰذا صرف visit کرنا ضروری ہے۔ سوالات پوچھنے میں ہچکچائیں نہیں شرم آتی ہے تو بڑی بہن سہیلی یا امی سے کہیں کہ وہ مشورہ کرلیں مگر اس یادگار دن کو بوریت اور سمجھوتے کی نذر نہ کریں۔

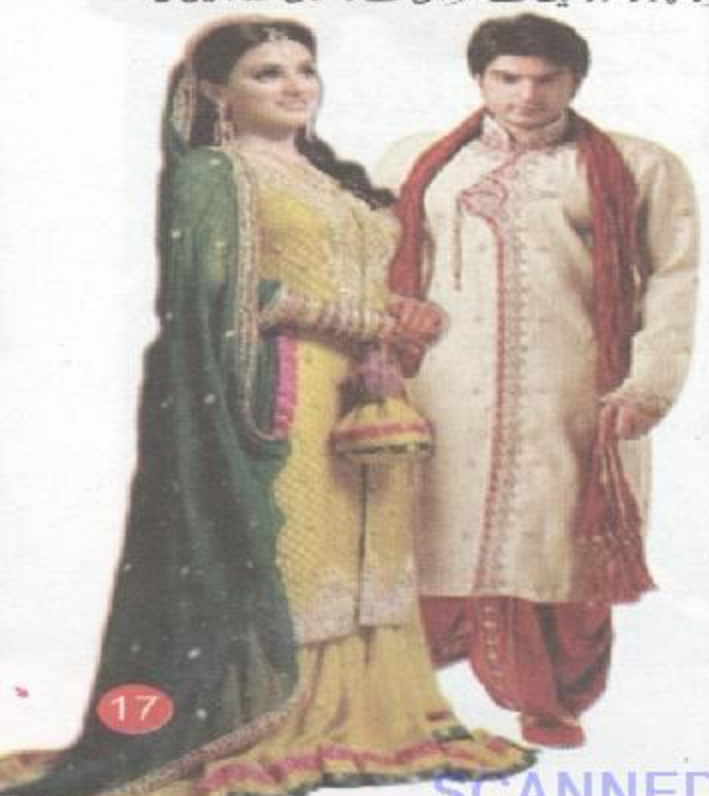
> کافی کی مقدار کم کرکے ہری سبزیاں کھانا شروع کردیں۔ یہ جسم کا دوران خون رواں رکھتی ہیں اور دماغی صحت بھی قابل رشک بناتی ہیں

شادی مبارک ہو!

ہونے والی دلہن کیا کھائے پیئے؟

یوں تو آپ کیا نہیں جانتیں کہ صحت بخش غذاؤں میں سے ان دنوں کیا کھانا بہتر ہے اور کیا مضر، لیکن پھر بھی والدین کے گھر کا چھوٹنا اور ایک نئے گھر میں نئے رشتوں کے مابین نئی زندگی کی شروعات کرنا وقتی طور پر اضطراب میں مبتلا کرسکتا ہے۔ اپنی زندگی کے اہم اور ایک بڑے دن کے آغاز تک آپ کو مستقل مزاجی کی بھی ضرورت ہے۔

اگر آپ پریشان ہوں تو چاکلیٹ ضرور کھائیں۔ مگر کیا آپ نے ڈینٹسٹ سے ملاقات کا وقت بھی طے کرلیا ہے۔ دانتوں کی باقاعدہ کلینگ، پالشنگ اور اگر کوئی اور پیچیدہ عارضہ لاحق ہو تو مشورہ بہت ضروری ہوجاتا ہے۔ سوئٹزر لینڈ میں کی جانے والی ایک تحقیق کے مطابق چاکلیٹ آپ کے stress کو ختم کرنے کی بہترین صلاحیت رکھتا ہے یہ آپ کے جسمانی ہارمونز کے نظام کو بھی متوازن کرتا



SCANNED AND UPLOADED BY MUHAMMAD NADEEM

Courtesy www.pdfbooksfree.pk

ہے۔

چاکلیٹ کی مقدار کیا ہو؟

یہ صرف 40 گرام ہو اور خواہ دو دنوں کی خوراک پر مشتمل ہو۔ آپ کے جسمانی Hormones Cortisol اور Catecholamines کے نظام میں توازن آ جاتا ہے۔

پالک اور سلاد کافی سے بہتر ہیں مگر کیوں؟

اگر آپ کافی زیادہ پینے کی عادی ہیں تو اس کی مقدار کم کر کے پالک اور ہری سبزیوں کی سلاد کھانا شروع کر دیں۔ یہ سبزیاں جہاں جسم کے دوران خون کو رواں رکھتی ہیں اور خون انجماد blood cloting نہیں ہونے دیتیں وہیں دماغی صحت بھی قابل رشک بناتی ہیں۔ ان میں Folic acid کی مقدار بھی پائی جاتی ہے۔

ڈبل روٹی تو Fortified ہی کھائیں اور اس کے علاوہ مٹر، مشروم، اور مختلف پھلیاں بھی کھا سکتی ہیں

ممکن ہے کہ میٹھا کھانے کو زیادہ جی چاہنے لگے لیکن زیادہ مٹھاس ہاضمے کو بگاڑتی ہے آپ سیب پر پی نٹ بٹر لگا کر کھا سکتی ہیں۔ یہ Peanut Butter ایک صحت بخش چکنائی ہے اگر آپ fortified bread پر یہ مکھن لگا کر کھائیں تو بہت دیر تک کچھ اور کھانے کی اشتہا نہیں ہوتی۔



کافی کی مقدار کم کر کے ہری سبزیاں کھانا شروع کر دیں۔ یہ جسم کا دوران خون رواں رکھتی ہیں اور دماغی صحت بھی قابل رشک بناتی ہیں

کو معتدل کرنے کی خوبیاں موجود ہیں سبز چائے میں شامل جزو Theanine آپ کی توجہ کا ارتکاز بہتر کرتا ہے اسے کافی کا نعم البدل بنا لیں یہ ہاضمے سے لے کر ذہنی فعالیت تک نہایت موثر چائے ہے۔

اداسی کو اپنے موڈ پر غالب نہ آنے دیں

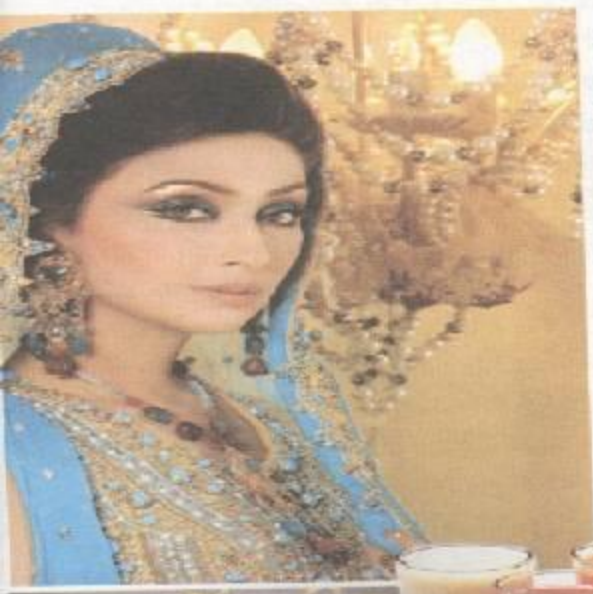
کم چکنائی والا دودھ ہو اور اناج سے بنا کوئی تیار دلیہ (کورن فلیکس) وغیرہ ضرور کھائیں low fat fortified دودھ بھی آپ کو وٹامن D کی وسیع مقدار مہیا کرتا ہے اور عمر کی اس سنہرے دور میں آپ کو کیلشیم اور وٹامن D کی از حد ضرورت ہے۔

شادی کے دنوں میں PMS (ماہانہ نظام) کی الجھن

اس دور میں آپ کو انڈا ضرور کھانا چاہئے خواہ کسی شکل میں کھائیں۔ یہ PMS کے درد اور الجھنیں عید فطری ہیں۔ ہر عورت کو اس دور سے گزرنا ہوتا ہے۔ یہ عورتوں کی کوئی بیماری نہیں بلکہ نعمت خداوندی ہے کہ آپ ایک صحت مند خاتون میں جنہیں ایام ہوتے ہیں۔ باقی رہیں تکالیف تو اس کا اظہار والدہ یا بڑی بہن سے ضرور کیا کریں۔

اس عرصے میں زیادہ چکنائی والی خوراک لینا مفید نہیں ہوتا۔ مٹھاس بھی قدرے کم کر دیں۔ اس دور میں آپ کی ڈائٹ میں گندم، جو، جئی اور دیگر دلیے ہیں وہی شامل خوراک رہے اور ادرک لہسن کا استعمال ایک حد تک رہے تو بہتر ہے۔ آم ضرور کھا سکتی ہیں البتہ اس سے پیٹ صاف ہو تو گھبرائیں نہیں فاضل اور غیر ضروری فضلات کا بروقت خارج ہو جانا ہی بہتر ہے۔

شادی کی تاریخیں چاند کی طلوع ہونے کے دنوں اور اوقات کے حساب سے رکھی جاتی ہیں۔ والدین کا فرض یہ بھی ہے کہ بچیوں کے نکاح اور رخصتی کی تاریخوں کے تعین میں ان کے ماہانہ ایام کی مدت کو بھی شمار کر لیں تاکہ جس بچی کا بیاہ ہونے جا رہا ہے وہ اپنی زندگی کی یہ اصول گھڑیاں بغیر کسی تردد اور دباؤ کے خوشی خوشی بتائے۔









شادی ہو یا والدین کی طے شدہ ہو آپ جذباتی طور پر پریشان ہو سکتی ہیں اور اگر آپ بیرون ملک سدھار رہی ہوں تو بہت سے لوگوں کی جدائی سہنی پڑتی ہے اور کچھ نئے ساتھی مل رہے ہوتے ہیں اور نئے رشتوں میں سب سے انوکھا، دلچسپ رومان پرور اور حیرت انگیز رشتہ ہونے والے شوہر کا ہوتا ہے۔ آپ اتحاد سوچیں روحانیت کی طرف آ گئیں نماز پڑھیں، سورہ نور، سورہ یٰسین اور دیگر قرآنی سورتوں کی تلاوت کریں۔ اس طرح ذہنی دباؤ کم ہوگا۔ ہمارے گھرانوں میں دن رات ڈھولکیاں بجنے لگتی ہیں اور خوشیوں کے شادیانوں میں ہم اپنے دینی و شرعی فرائض سے تقریباً غافل ہو جاتے ہیں۔

سالمن مچھلی کا سینڈوچ کھائیں

سالمن ایسی مچھلی ہے جس میں اومیگا 3 فیٹی ایسڈز موجود ہوتے ہیں یہ آپ کے Stress کو بھی دور کرتے ہیں اور ذہنی طور پر آپ کو متحرک کر دیتے ہیں۔

غصہ آنا یا چڑچڑا پن آنا عین فطرتی ہے

بسا اوقات درزی صحیح ناپ پر کپڑے نہیں سیتا کبھی کوئی زیور ٹھیک انداز سے نہیں بن پاتا، کبھی فرنیچر کی خریداری میں کوئی اونچ نیچ ہو جاتی ہے کبھی جوتا حسب پسند نہیں مل پاتا یوں آپ ہلکان ہو جاتی ہیں اور غصہ اترتا ہے تو گھر والوں پر، آپ ایسا کیا کریں کہ سبز چائے ضرور پئیں اس میں آپ کے مزاج

SCANNED AND UPLOADED BY MUHAMMAD NADEEM

Courtesy www.pdfbooksfree.pk



مکھڑے پہ سہرا ڈولی نہ گھوڑا

پرانے زمانے کی شادیاں یا لمحۂ گذشتہ کا خواب

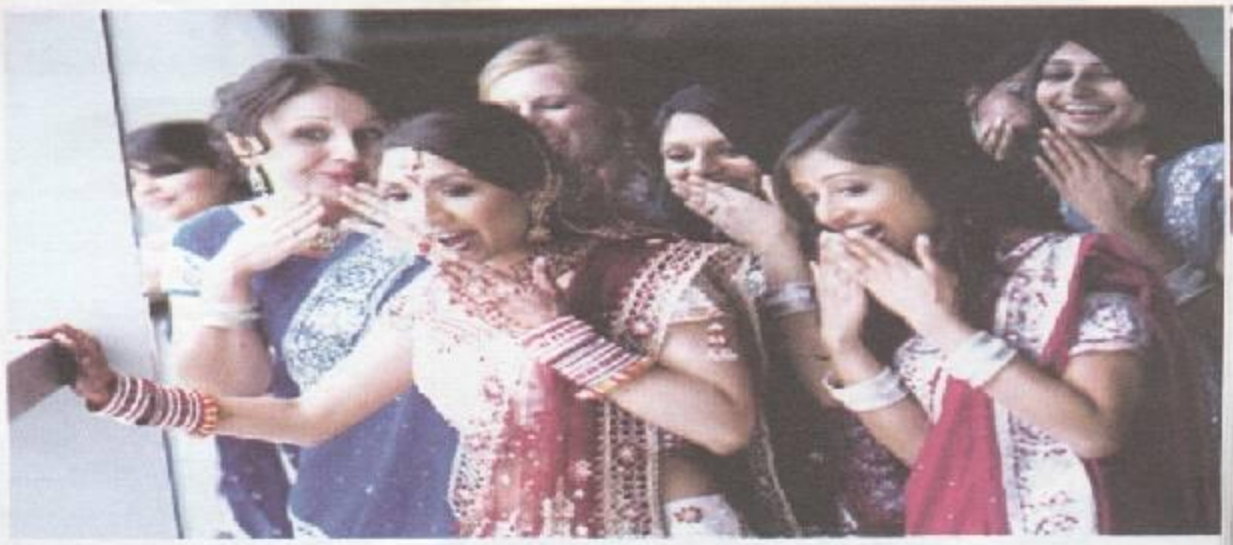
صفورا خیری

ماضی کے نقوش یوں تو بڑے انمٹ ہوتے ہیں لیکن لمحہ آئندہ ان کے نشان دھندلا دیتا ہے کیوں کہ آج کا دور صرف اپنے ارد گرد ہی گردش کرنے کا ہے بقول کسی کے۔

وہ اپنے ہی افسون خدوخال میں گم ہے
کیوں آئے نگاہ دل تنہا کی خبر کو

لوگوں کا ایک دوسرے پر سے اعتبار اس حد تک اٹھ گیا ہے کہ شادی بیاہ جیسے اہم معاملات کو بھی مخفی رکھا جاتا ہے اور نکاح سے چند روز پہلے ہی بذریعہ دعوت نامہ مہمانوں کو مطلع کر دیا جاتا ہے کہ کہیں کوئی بہکا نہ دے ہماری نانی دادیوں کے وقت میں ایسا نہ تھا عام طور پر تو خاندان ہی میں شادیاں ہوتی تھیں بہت کم خاندان کے باہر سے بر یا بہو لائی جاتی تھی کیونکہ سب سے پہلا حق فرسٹ کزنز کا ہوتا تھا پھر دور پرے کے رشتے دار بزرگ لڑکی یا لڑکے کے پیدا ہونے کے بعد ہی رشتے طے کر لیتے تھے ان کا خیال تھا کہ خاندان کی شادی کئی لحاظ سے بڑی کامیاب ہوتی ہے سب سے پہلے کہ اس میں اپنائیت ہوتی ہے دونوں فریقین کا طرز زندگی ایک سا ہوتا ہے وہ ایک دوسرے کے حالات، عادات سے رہن سہن سے واقف ہوتے ہیں پھر خاندانی شادیوں سے مشترکہ نظام زندگی متاثر نہیں ہوتی۔ خاندان آپس میں جڑے رہتے ہیں جب کہ آج کل تقریباً ہر لڑکی کی یہ خواہش ہوتی ہے کہ وہ اپنا گھر سسرال والوں سے الگ کر لے، دیکھا جائے تو اس میں قصور اس کا بھی نہیں بلکہ اس بدلتی ہوئی سوچ کا ہے جس کی وجہ سے ایک دوسرے کے معاملات میں بے جا مداخلت کی جاتی ہے اس طرح ان کی پرائیویسی شدید اثر انداز ہوتی ہے، پرانے زمانے میں بڑی بڑی حویلیاں اور مکان ہوتے تھے جہاں تایا، چچا، ماموں، خالہ معہ اہل خانہ ساتھ یا برابر برابر رہتے تھے آپس میں اس درجہ میل ملاپ ہوتا تھا کہ معلوم ہی نہیں ہوتا تھا کہ کون کس کی اولاد ہے، سارے معاملات بزرگ طے کرتے تھے، اس زمانے میں پسند کی شادیوں کا رواج نہیں تھا منگنیاں بچپن میں ہی طے ہو جاتی تھیں اور لڑکیوں کو سب سے

> گئے زمانے میں بارات کا دیر سے آنا معیوب بات تھی، دُلہا کے لئے شیروانی، پاجامہ، سلیم شاہی جوتی اور سہرا لازمی سمجھا جاتا تھا



پہلے امور خانہ داری کا ماہر بنایا جاتا تھا جس میں صرف کھانا پکانا ہی نہیں کشیدہ کاری، سلائی، کڑھائی، اونی کام، کروشیا کا کام، زری زردوزی، سلمہ ستارے، کامدانی جیسے ہنر سے بھی واقفیت ضروری تھی، البتہ شادی بیاہ کے مواقع پر اور خصوصی ملبوسات تیار کرنے ہوتے تھے تو کسی ماہر ڈیزائنر سے مشورہ کر لیا جاتا تھا، شادی بیاہ کے کپڑے بازار میں دستیاب تو تھے لیکن عام طور پر عورتیں یہ کپڑے گھر گھر فروخت کرتی تھیں۔ زیورات کا چناؤ گھر پر ہوتا تھا، جہاں خاندان کی بزرگ خواتین ایک دوسرے کی رائے معلوم کر کے مشترکہ طور پر ان کا انتخاب کرتی تھیں آخر میں دلہن سے بھی پوچھ لیا جاتا تھا، اس دور میں چونکہ سونا سو دو سو روپے تولہ تھا اس لئے دس پندرہ تولے کے گلوبند، توڑی، جھومر یا کڑے ہوا نا تو ایک عام بات تھی زیادہ تر اپنی بزرگوں کے زمانے میں دیئے گئے جہیز یا چڑھاوے کے زیورات ہوتے تھے نئے سیٹ ایک آدھ ہی ہوتے تھے۔ فرشی غرارے عام تھے، ساس یا ماں کی شادی کا عروسی جوڑا جہیز یا چڑھاوے میں رکھنا نیک شگون سمجھا جاتا تھا۔ آج کل کے زمانے میں تو اگر یہ تاریخی جوڑے لڑکیوں کو دیئے جائیں تو وہ اسے اترن سمجھتی ہیں، اس زمانے میں زربفت، کمخواب اور اطلس جیسے قیمتی کپڑے جو آج کل نایاب ہیں دلہن کے جہیز میں شامل ہوتے تھے ساڑھیاں عام طور پر بنارسی، یا ٹشو کی ہوتی تھیں جن پر طلائی اور نقرئی کام ہوتا تھا۔

ماضی میں شادی کی ابتدا ابٹن سے ہوتی تھی اور لڑکی کو پندرہ بیس دن پہلے ہی مایوں بٹھا دیا جاتا تھا۔ یہ ابٹن گھر پر بڑی بوڑھیاں تیار کرتی تھیں نکاح کے وقت تک دلہن کی جلد کندن کی طرح چمک اٹھتی تھی اسے باہر جانے کی اجازت نہیں تھی یہاں تک کہ دلہا تو درکنار دلہا کے گھر والوں تک (حالانکہ وہ اپنے ہی ہوتے تھے) سے پردہ کروا دیا جاتا تھا، اس زمانے میں جدید میک اپ کوئی نہیں جانتا تھا مسی، دھڑا گھر میں تیار کئے ہوئے کاجل کو ہی میک اپ کے لوازمات سمجھا جاتا تھا۔ سرمہ بھی گھر میں تیار ہوتا تھا ہر گھر میں سرمے دانی ہوا کرتی تھی دلہن آئی برو Pluck کرنا نہیں جانتی تھی سرمے یا کاجل کی سلائی سے ہی بھنوؤں کو خمدار بنا دیا جاتا تھا، مہندی کے تازہ پتوں کو پیس کر استعمال کیا جاتا تھا، دلہن مہینہ بھر پہلے ابٹن لگا کر اس قدر نکھر جاتی تھی کہ کسی فاؤنڈیشن یا فیس پاؤڈر کی ضرورت ہی نہ پڑتی تھی، مانگ بھرنے کے لئے

SCANNED AND UPLOADED BY MUHAMMAD NADEEM

Courtesy www.pdfbooksfree.pk



سنہری یا روپہلی افشاں ہی کافی تھی سنا ہے کہ مایوں کی دلہن شادی اور ولیمے سے زیادہ حسین نظر آتی ہے یہ حقیقت گئے زمانوں میں بالکل صادق آتی ہے۔

دلہن کو سسرال میں رہنے کے طور طریقے سمجھائے جاتے تھے کہ صرف شوہر کو ہی راضی نہیں رکھنا بلکہ پوری سسرال کی خدمت کرنی ہے اس طرح اطاعت اور خدمت گزار لڑکی سب کی آنکھ کا تارا بن جاتی تھی کہا جاتا تھا کہ بی بی ایک بہو سو برس کی نیو ہوتی ہے جس پر آنے والی نسل کی عمارت کھڑی ہوتی ہے۔

اس زمانے میں شادی بیاہ خصوصاً نکاح میں اتنا وقت نہیں لگتا تھا آج کل تو خیر بارہ بجے کے بعد شادی ہال بند ہونے لگتے ہیں ورنہ اب تک رات کے ایک بجے تک قاضی صاحب کو نکاح پڑھاتے دیکھا ہے جب کہ بارہ بجے کے بعد تاریخ بدل جاتی ہے تاخیر نہ ہونے کا سبب وقت کی پابندی تھی مغرب سے پہلے ہی وداع ہو جایا کرتا تھا، شادی میں تاخیر نہ ہونے کا سبب یہ بھی تھا کہ اس دور میں ویڈیو فلم، یا فوٹو گرافی کھینچنے کا اہتمام نہ تھا نہ ہی شادی والے دن دلہا دلہن بیوٹی سیلون کو جاتے تھے۔ اگر گاؤں میں شادیاں ہوتی تھیں تو بارات مہینہ بھر پہلے ٹھہر جایا کرتی تھی اب عام طور پر لوگ یہ قیاس کرتے ہیں کہ چونکہ سب ہی مہمان دیر سے آتے ہیں اس لئے ہم کھانے سے تھوڑی دیر پہلے پہنچیں بارات کا دیر سے آنا معیوب سمجھا جاتا تھا، دلہا کے لئے شیروانی، پاجامہ، سلیم شاہی جوتی اور سہرا لازمی سمجھا جاتا تھا جب کہ اب دلہا سوٹ میں صرف ہار ڈالے بھی نظر آتے ہیں اور سہرا نکاح کے بعد ہی بندھایا جاتا تھا یہ سب کچھ شادی بیاہ کے آداب میں شامل تھا دلہا کے ہاتھ میں رومال ضرور ہوتا تھا اور دلہن کا گھونگھٹ لمبا ہوتا تھا اور سر قدرے جھکا ہوا صرف رخصتی کے بعد سسرال آنے پر ہی خواتین اسکا چہرہ دیکھ سکتی تھیں دیور ہوں یا جیٹھ، نندوئی ہوں یا بہنوئی دلہن گھونگھٹ میں ہی سامنے آتی تھی یہاں تک کہ دلہا کے سامنے بھی وہ کافی عرصے تک سر پر آدھا گھونگھٹ نکالے رہتی تھی۔

اس دور میں گاڑیاں تو تھیں مگر دلہن کی دوسری ڈولی ہوتی تھی جسے چار کہار اٹھا کر چلتے تھے اور دلہا گھوڑے پر ہوتا تھا جس کے آگے اور دائیں بائیں بینڈ باجے والے چلتے تھے ہندو گھرانوں میں دلہا عام طور پر ہاتھی پر بیٹھتا تھا۔

دلہن بھری محفل میں نہ سہیلیوں سے مسکرا کر باتیں کر سکتی تھی نہ گھونگھٹ کی اندر بھی نظریں اٹھاتی تھی شادی بیاہ کے گیت دو ہفتے پہلے ڈھولک کی زینت بن جاتے تھے جس میں امیر خسرو کے چند گیت ہر تقریب میں گائے جاتے تھے اور فلمی گیتوں سے اجتناب کیا جاتا تھا۔

رخصتی کے وقت دلہن خاندان کے ہر فرد (محرم) سے گلے مل کر ڈھیر ساری دعائیں وصول کرتی تھی اور بے تحاشہ روتی بھی تھی اگر سسرال والوں کا گھر طویل فاصلے پر ہوتا تھا تب ڈولی اور پالکی ہی اس کے سواری ہوتی تھی۔

رخصتی کے بعد سسرال میں کئی دن اس کے ناز نخرے اٹھائے جاتے تھے اور پھر کھیر چٹائی کی رسم بھی بڑے اہتمام سے ہوتی تھی اس دن سارے خاندان والوں کو مدعو کیا جاتا تھا باورچی خانے میں دلہن کے پہلے قدم کے موقع پر خوشی کا اظہار کیا جاتا تھا اور پھر اس کے بعد دلہن عمر بھر کے لئے باورچی خانے کی نذر ہو جاتی تھی یہ سچ ہے کہ پرانے زمانے کی شادیوں میں تمام سسرال والوں کے لئے جوڑوں کا اہتمام کیا جاتا تھا جسے عام طور پر ہمارے ہاں پہناوٹی کہا جاتا ہے یہ رسم اب بھی ہندوستان اور پاکستان کے بعض خاندانوں میں رائج ہے۔

ہمارے ہاں پہناوٹی میں بھی اپنی امارت دکھائی جاتی ہے خواہ قرضہ ہی کیوں نہ لیا جائے۔ پہلے ایسا نہیں تھا۔ اپنے وسائل کے اندر رہتے ہوئے تمام انتظامات کر لئے جاتے تھے اور مائیں بچی کی پیدائش سے ہی اس کا جہیز جوڑنا شروع کر دیتی تھیں یہاں تک کہ اس کے بڑے ہونے تک انہیں کسی چیز کو خریدنے کی ضرورت ہی نہ ہوتی تیرہ چودہ سال کی عمر میں شادی طے ہو جاتی تھی نہ کوئی ڈیمانڈ تھی نہ کوئی شرائط، بس خاندانی ہونا ہی ضروری تھا۔

شادی میں کھانے بڑے اہتمام سے بنتے تھے جنہیں عام طور پر خاندانی باورچی بنایا کرتے تھے خاص طور پر لطافت علی خان رامپوری کی کیٹرنگ ہوتی تھی جو ہندوستان کے نامی گرامی باورچیوں میں سے تھے کھانے کے اسٹال ہوتے تھے جن میں انواع و اقسام کے کھانے ہوتے تھے خاص طور پر مزعفر، تنجن، قورمہ، فیرنی، دودھ کی روٹی، شاہجانی کوفتے، پھولی موٹی کے کباب، سیخ کباب کے علاوہ شیرینی کی کئی اقسام ہوتی تھیں پھر جو کھانا بچتا تھا وہ دیگیں سسرال والوں کو بھیج دی جاتی تھیں۔

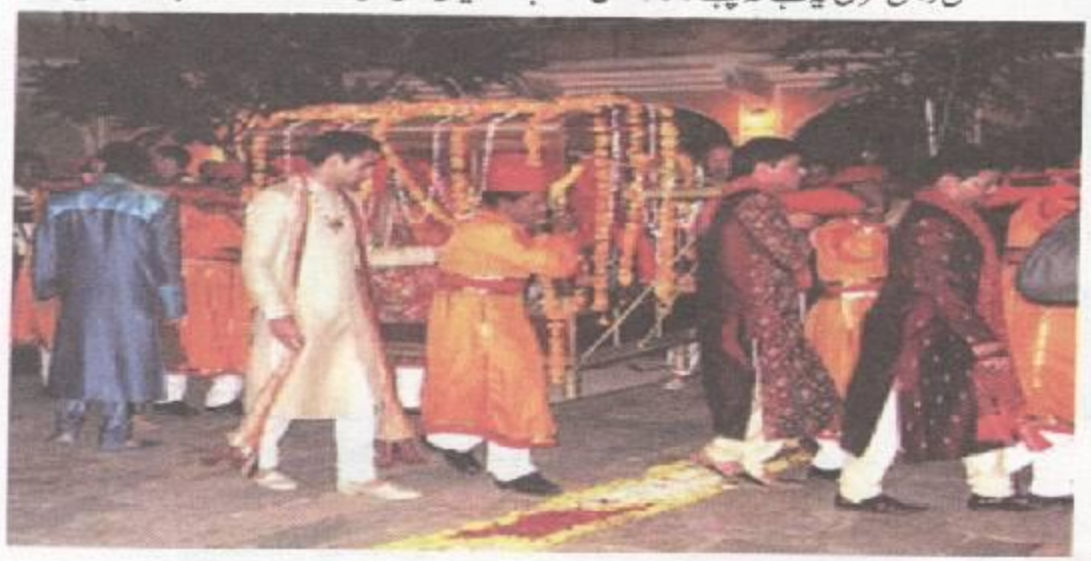
دلہن کی رخصتی کے مواقع پر اس کے ساتھ ایک خاندان ہی کی پختہ عمر کی خاتون بھی ضرور جاتی تھیں جو دلہن کے سونے تک اس کے ہمراہ رہتی تھیں کیونکہ ایک کم عمر لڑکی کو شادی کے بہت سے رموز سے آگاہ کر سکیں اور اسے بھی یہ اطمینان رہے کہ بوا اس رات اسی کے گھر میں ہیں۔

تجلہ عروسی

اس دور میں دلہا دلہن کا کمرہ بڑے اہتمام سے سجایا جاتا تھا، ہمارے ہاں تجلہ عروسی کا تصور ہندوانہ سہی لیکن بدلتی ہوئے تقاضوں اور روایات نے اسے نئی شکل دے دی ہے۔ عام طور پر دلہن کے کمرے میں سرخ رنگ کے بیڈ کور اور تکیے ہوتے تھے کاغذ کے مصنوعی پھولوں کے بجائے موتیا، موگرا اور گلاب کی لڑیاں مسہری کے چاروں طرف لٹکا دی جاتی تھیں اور سائیڈ کی میزوں پر انہی پھولوں کے گلدستے ہوتے تھے کمرے میں ایئر فریشنر کی خوشبو کے بجائے ان خوبصورت قدرتی پھولوں کی مہک ہی کافی تھی دلہا کا سہرا برسوں کھونٹی پر لٹکا رہتا تھا اور سوکھ جانے کے بعد احتیاط سے صندوقچی میں رکھ دیا جاتا تھا تاکہ یادگار رہے اسی طرح دلہا دلہن کے شادی کے جوڑے بھی سنبھال کر رکھ دیئے جاتے تھے۔

> فرشی غرارے عام تھے، ساس یا ماں کی شادی کا عروسی جوڑا، جہیز یا چڑھاوے میں رکھنا نیک شگون مانا جاتا تھا

آج وقت بدل گیا ہے پرانی رسموں میں سے چند رسمیں ہمارے ہاں مستعمل ہیں، بس واضح فرق یہ ہے کہ پہلے دکھاوا نہیں تھا اب شادیوں میں بھی امارت کے مقابلے ہوتے ہیں۔

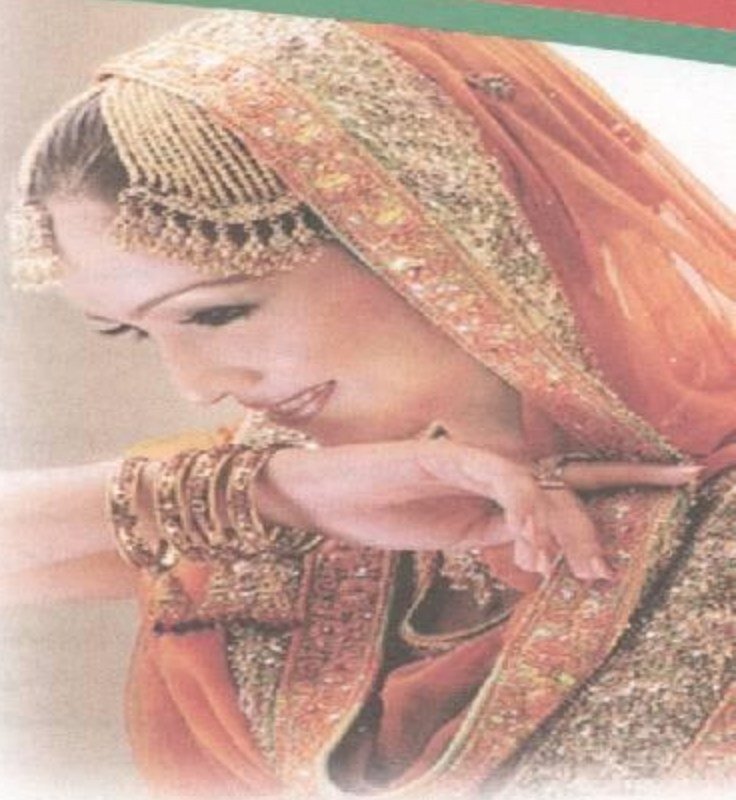


SCANNED AND UPLOADED BY MUHAMMAD NADEEM

Courtesy www.pdfbooksfree.pk

اُلجھے مسئلے ... سُلجھے حل ...

اپنی شادی ہو یا شادیوں میں شرکت کرنا ہو میک اوور تو ضروری ہے



خاص کر گرمیوں کے موسم میں انسانی جلد دھوپ کے براہ راست اثرات کی وجہ سے جھلسنے لگتی ہے لیکن سانولی جلد رکھنے والی خواتین کے لئے ہر موسم کٹھن ہوتا ہے۔

آج کل کاسمیٹکس انڈسٹری میں رنگ گورا کرنے کا دعویٰ کرنے والی بے شمار کریمیں دستیاب ہیں۔ ان میں سے چند ایک نامی گرامی بھی ہیں جو ماہرین جلد کے عین مشوروں کے مطابق ان کریموں کے فارمولے بناتی ہیں۔ اصل میں جلد کو نکھارنے کا یہ منصوبہ کم سے کم مدت پر مشتمل ہوسکتا ہے اس لئے خواتین ان کریموں سے مرعوب نظر آتی ہیں اور دھڑا دھڑ استعمال کر کے اپنی جلد کو ہلکا کر لیتی ہیں صرف رنگت میں نہیں جلد کی بیرونی تہہ بھی شدید متاثر ہوتی ہے۔ حساس جلد کی حامل خواتین سادہ اور آسان سا ٹوٹکا ہر دوسرے تیسرے روز گھر میں کر لیں مثلاً چند بادام پانی میں بھگو دیں رات بھر انہیں رکھا رہنے دیں صبح کو چھیل کر موٹا موٹا گرائنڈ کر لیں۔ تھوڑا سا شہد چند قطرے لیموں کے ملا کے ابٹن کی طرح (اسکربنگ) کریں۔ دیکھیں کیسے جلد نکھرتی نہیں اور ملائم اس قدر ہوگی کہ کسی موئسچرائزنگ کریم کی ضرورت بھی شاذونادر ہی پڑے گی۔

مالٹے، سنگتروں کا موسم آنے والا ہے۔ چھل کھا لیں اس کا چھلکا دھوپ میں سکھا لیں۔ سوکھ جانے پر پیس لیں پاؤڈر کی شکل میں ہوگا تو خراب ہونے کا امکان بھی کم ہی ہے۔ روزانہ تھوڑا سا نکالیں۔ دودھ کے چند قطرے ملائیں اور اسکربنگ کر لیں۔

یہ کسی بھی طرح رنگ گورا کرنے والی کریم کے کرشمے سے کمتر ٹوٹکا نہیں ہے اور اس کے مضر اثرات بھی نہ ہونے کے برابر ہیں۔ آخر میں عرق گلاب کے چھڑکاؤ سے خود کو نکھار دے لیں۔ یوں کفایت شعار بہنیں چھل کی پوری قیمت وصول کر سکتی ہیں۔

اکثر طویل بیماری کے بعد پورے بدن پر چند ایک منفی اثرات محسوس ہوتے ہیں جن میں بالوں کا تیزی سے گرنا بھی اہم مسئلہ ہے ہر بار کنگھی کرنے کے بعد ایسا لگتا ہے کہ گنجی ہی ہو جائیں گی نہیں، ایسا نہیں ہوگا۔ خالص دو چمچ apple cider سرکہ میں 8 اونس پانی اور 1/4 چمچ بیکنگ سوڈا ملا لیں۔ آدھا صبح کو اسے دوا سمجھ کر پی لیں اور آدھا حصہ رات کو پی لیں۔ سرکہ میں پوٹاشیم اور malic acid ہوتا ہے۔ جو بالوں میں لگے فنگل انفیکشنز کو دور کرتا ہے اور سر کی جلد کو صحت مند بالوں کی افزائش کے قابل بناتا ہے۔

گھیکوار کے کیپسولز کسی ماہر فزیشن یا ماہر جلد کے مشورے سے استعمال کر لیں۔ کچے گھیکوار کے جل کو بالوں پر لگائیں اور Bristle برش سے بالوں کو سلجھائیں یہ ٹوٹکا بھی صحت مند بالوں کی افزائش میں معاونت کرتا ہے۔ کبھی کبھار سر الٹا کے پشت سے بالوں میں برش کیا کریں تاکہ ان میں باڈی پیدا ہو۔ اس طرح کھوپڑی پر دباؤ پڑتا ہے۔ خون کی روانی بڑھتی ہے یہ اپنے انداز کی ایک ورزش ہے فورا بعد سر سیدھا کر کے نارمل انداز میں برش کر لیں آپ خود دیکھیں گی کہ بالوں میں قدرتی چمک اور حرارت پیدا ہوئی ہے۔ جڑی بوٹیوں میں روزمیری اور Sage جیسے اجزاء پر مشتمل شیمپو، کنڈیشنر یا تیل استعمال کریں تو بھی کئی مسائل سے نمٹا جا سکتا ہے۔ ان دونوں جڑی بوٹیوں کو غذاء میں بھی شامل کیا جا سکتا ہے۔

بالوں کے گرنے کی ایک وجہ ہارمونل سسٹم میں نمایاں حد تک تبدیلی یا خرابی کا واقع ہونا بھی ہے۔ بہت زیادہ چکنائی والی غذائیں کھانے سے بھی یہ مسئلہ بڑھ سکتا ہے اگر ایسی خواتین مرغی اور مچھلی کا گوشت استعمال کریں تو بہتر ہے۔ پھلوں کے جوسز کے بجائے تازہ پھل کھائیں تاکہ ریشہ بھی مل سکے اور غیر ضروری شکر بدن میں نہ منتقل ہو۔ Low Fat دودھ اور دہی کا استعمال بڑھا دیں اور اگر ممکن ہو تو پنیر ضرور کھائیں اس طرح اگر کیلشیم کی کمی ہو تو اس پر قابو پانا آسان ہو جاتا ہے۔

Treadmill ورزش کی مخصوص مشین خواہ جم میں استعمال کی جائے یا گھر پر دونوں جگہوں پر یکساں نتائج دیتی ہے۔ جم میں آپ کو دیگر مشینوں کے ساتھ بھی مشق کرنے کا موقع ملتا ہے اور ورزش کا ایک مربوط نظام ملتا ہے جب کہ ماہرین غذائیت کا خیال ہے کہ آپ ان جدید طرز کی ورزشوں کے علاوہ اپنا ڈائٹ پلان بھی بنائیں۔ بغیر غذائی منصوبے کے کوئی ورزش خواہ وہ کتنی ہی سخت یا بھاری ہو بھرپور نتائج نہیں دے سکتی۔ اس طرح نقاہت اور وزن کم ہونے کی شکایت ضرور سامنے آتی ہے۔ علاوہ ازیں چہرے اتر جانے اور سینہ دب جانے کی شکایت بھی لاحق ہو سکتی ہے۔ اگر آپ نے ماہر غذائیت سے اپنی کیس ہسٹری قد، وزن اور عمومی صحت کے تناسب سے غذائی پلان تجویز کر کے سنجیدگی سے عمل کیا تو سلم اور اسمارٹ نظر آنے کے ساتھ ساتھ صحت مند بھی رہیں گی۔

کچے گھیکوار کے جل کو بالوں پر لگائیں اور برش سے بالوں کو سلجھائیں یہ ٹوٹکا صحت مند بالوں کی افزائش میں معاونت کرتا ہے



SCANNED AND UPLOADED BY MUHAMMAD NADEEM

Courtesy www.pdfbooksfree.pk



جسے پیا چاہے سہاگن وہی... سجنا تو ہے مگر کس کے لئے؟

میک اپ بھی جگ بھاتا ہوتا ہے

یہ قطعی حیرت انگیز واقعہ نہیں کہ آپ کے شوہر، بھائی، والد صاحب یا بیٹے کو آپ کس طرح بھاتی ہیں؟ ہر گھر میں تیاری کے وقت مرد حضرات خواتین کو مشورہ بھی دیتے ہیں اور تنقید بھی کرتے ہیں۔ سوال یہی ہے کہ ان کی نظر میں آپ کیسی نظر آتی ہیں اور وہ آپ کی سج دھج سے کیا تاثر لیتے ہیں؟ مہنگے اور بہت پیارے پیارے شیڈز کی یہ کاسمیٹکس اگر انہیں نہیں بھاتیں تو آپ کی یہ محنت ضائع ہی گئی ناں، اس اُلجھن سے بچنے کے لئے اپنے گھر کے مردوں کی پسند ناپسند اور معیار کو نظر میں رکھنا ضروری ہے۔

ہمارے tips پر توجہ ضروری دیں پھر دیکھیں کمال!

آنکھوں کا میک اپ

پہلا تاثر

اس مشاہدے کے لئے ہم نے 100 مرد حضرات سے پوچھا کہ کسی لڑکی پر نظر پڑتے ہی سب سے پہلے آپ کی توجہ آنکھوں پر مبذول ہوتی ہے یا ہونٹوں پر؟ 80% کا جواب تھا آنکھوں پر جب کہ 19% نے ہونٹوں کو مرکز توجہ بتایا۔

مرد عموماً سادہ آنکھیں پسند نہیں کرتے۔ کاجل آئی لائنر یا ڈارک شیڈ جس میں Smoky look ہو، ایسا میک اپ آپ کی آنکھوں کو بڑا اور جاذب نظر بنا دے گا اور اس سے پہلے کوشش کریں کہ آنکھوں کے گرد موجود سیاہ حلقے ختم ہو جائیں پھر جب بھی میک اپ کریں، مہارت سے کریں۔ عام طور پر مردوں کو چارکول گرے (سلیٹی) رنگ کے شیڈز زیادہ بھاتے ہیں۔

مصنوعی آئی لیشز یا صرف مسکارا؟

ہر بار یا ہر روز مصنوعی آئی لیشز (پلکیں) نہیں لگائی جا سکتیں لیکن قریبی رشتہ داروں کی شادیوں اور دیگر تقریبات کے موقع پر ایسا چاؤ ضرور پورا کریں لیکن خیال رہے کہ بیشتر مردوں کو یہ پلکیں نہیں بھاتیں۔ آپ کو صرف۔ سکارا لگانا چاہئے خواہ اس کے دو کوٹ لگا لیں۔ یہ پلکوں کو چمکدار بھی بناتا ہے اور جڑی ہوئی باریک اور سادہ سی پلکوں میں زندگی کی رعنائی آ جاتی ہے۔

ہونٹوں کے رنگ اور لپ اسٹکس کے شیڈز

نوجوان لڑکیوں کو جیسے رنگا رنگ جوتے بھاتے ہیں ویسے ہی وہ لپ اسٹکس بھی پسند کرتی ہیں۔ گرمیوں میں گہرے رنگ کی لپ اسٹک نہ خود آپ کو اچھی لگے گی نہ دیکھنے والوں کو جاذب نظر معلوم ہو گی۔ مرد کہتے ہیں کہ گہرے رنگ کی لپ اسٹک چہرے کی معصومیت ختم کرتی ہے اور قطعی اسٹیج اور فلم کے میک اپ سے اسے تشبیہ دیتے ہیں۔ اگر آپ اپنی شخصیت کا دلفریب تاثر ہی دینا چاہیں تو تب بھی کسی ہلکے رنگ کی لپ اسٹک کا انتخاب کریں۔ قدرتی رنگوں سے دوستی کر لیں یہ دو کوٹ لگانے کے بعد بھی اسقدر گہرے معلوم نہیں ہوتے۔ آخر میں لپ گلوز سے تھوڑی سے تابناکی آ جائے تو چہرہ کھلا کھلا سا دکھائی دیتا ہے۔

بلش آن اور پتھروں کا عہد؟

رخساروں کے خدوخال ابھارنے اور انہیں ممتاز کرنے کے لئے پتھروں کے عہد میں جانے کی ضرورت نہیں۔ ایسا گئے زمانوں میں ہوتا تھا کہ گلابی یا سرخ رنگ سے رخساروں کی ہڈی کو ابھارا جاتا تھا۔ موسم کیسا بھی ہو اگر آپ براؤن میک اپ نہیں کر رہیں تو صرف گلابی رنگ سے رخساروں کے ابھاروں کو نمایاں کریں لیکن اس سے مصنوعی تاثر نہ ملے۔ مرد عموماً کریم بلش پسند کرتے ہیں۔

ویکسنگ بہت ضروری ہے

مشرقی خواتین کے لباس خصوصاً اسکرٹ کے ساتھ لازم ہے کہ ٹانگوں کے غیر ضروری بالوں کی صفائی کی جائے۔ ہمارے ہاں نفیس خواتین جو اپنا تناسب از خود رکھتی ہیں وہ ویکسنگ باقاعدگی سے کرواتی ہیں۔ آپ جیسا بھی لباس پہنیں مگر جسم کے غیر ضروری بالوں کو پابندی سے صاف کیا کریں۔ بازوؤں کے بال نہایت ناخوشگوار تاثر دیتے ہیں۔ اسی طرح Upper Lips ضروری بنوایا کریں تاکہ آپ کا چہرہ کھلا کھلا سا لگے اور میک اپ جتنا بھی کیا جائے وہ چہرے پر نکھار لائے۔

> نوجوان لڑکیوں کو رنگا رنگ لپ اسٹکس بھاتی ہیں، مگر گرمیوں میں گہرے رنگوں کا استعمال جاذب نظر تاثر نہیں دیتا ہے

میک اپ میں گلٹر کم سے کم ہو

مرد حضرات خواتین کو نکھرا اور سجا سنورا ہوا ضرور دیکھنا چاہتے ہیں لیکن پر تصنع اور اسٹیج میک اپ میں کبھی نہیں دیکھنا چاہتے۔ نوجوان لڑکیاں گلٹر والا میک اپ پسند کرتی ہیں لیکن اگر آپ کسی سے منسوب ہو چکی ہوں۔ عنقریب شادی ہونے جا رہی ہو یا شادی ہو چکی ہو ہر صورت میں ہلکا میک اپ کریں بہت زیادہ چمکتا دمکتا چہرہ نہ بنا لیں۔ ایسا چہرہ فطرتی تاثر نہیں دیتا۔ مرد حضرات ایسی خواتین کو احساس کمتری کا شکار سمجھتے ہیں۔ ہما توجہ حاصل کرنے یا ترغیب دینے کا یہ وہ آپ کی شخصیت کے مکمل تاثر کو بگاڑ تو نہیں رہا ذرا غور کیجئے۔

کیل مہاسوں کو نہ چھیڑیں

نوجوان بچیوں کے رشتے کی بات چیت چلتی ہے تو وہ خود بھی اپنے چہرے کے دانوں اور کیل مہاسوں سے پریشان رہنے لگتی ہیں۔ کچھ بچیاں مہاسوں اور دانوں کو ناخنوں سے نوچ ڈالتی ہیں اور نتیجتاً جلد سے پیپ اور خون جاری ہو جاتا ہے۔ خاص کر ایام کے دنوں میں یہ مہاسے ابھریں تو تکلیف بھی دیتے ہیں انہیں چھیڑنے کے بجائے مہاسوں کے لئے خاص بنے فیس واش یا صابن استعمال کرنے چاہئیں۔ اگر بیوٹیشن مشورہ دے تو ہلکا میک اپ کریں ورنہ دانوں پر صرف کنسیلر لگائیں بہت حد تک ان کے نشانات نگاہوں سے اوجھل ہو جائیں گے۔ یاد رکھیں مرد حضرات دانوں سے بھرے ہوئے چہرے والی لڑکیوں کو کم ہی پسند کرتے ہیں۔ ثابت یہ ہوتا ہے کہ عید ہو یا کوئی تہوار آپ کو سجنا سنورنا تو ہے لیکن جس طرح کھانا من بھاتا کھایا جا سکتا ہے مگر پہننا اوڑھنا تو جگ بھاتا ہی ہوتا ہے لہٰذا نہ کاسمیٹکس کا زیاں کیجئے نہ اپنی محنت، وقت اور سرمائے ہی کو ضائع کیجئے۔ جانئے اپنے گھر والوں کو کہ وہ آپ کو کیسا دیکھنا پسند کرتے ہیں۔ شادی شدہ قارئین خواتین کے لئے کہنا پڑتا ہے جسے پیا چاہے وہی سہاگن تو جس کے لئے سجنا سنورنا ہے اس کے معیار پر کھیں نظر!

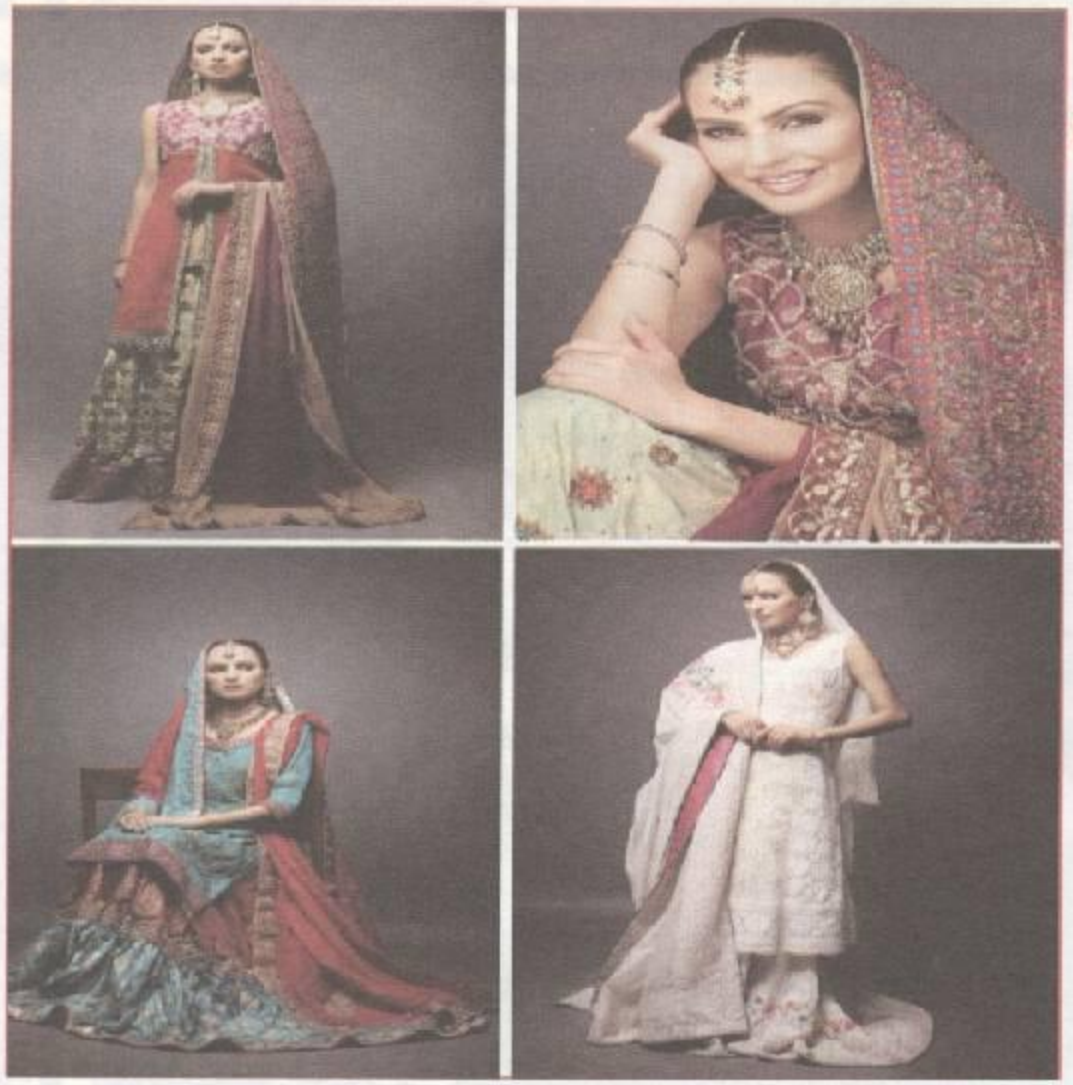






SCANNED AND UPLOADED BY MUHAMMAD NADEEM

Courtesy www.pdfbooksfree.pk



یہ عروسی جوڑا ہے یا رنگوں کی برکھا اتر آئی

جوڑے آسمانوں پر بنتے ہیں مگر ان جوڑوں کے اس اہم ترین دن پر پہنے کیلئے جوڑا زمین پر تیار ہوتا ہے اور دلہن کے عروسی جوڑے کی چمک دمک، شان و شوکت دیکھنے والی ہوتی ہے جو اسے باقی سب سے ممتاز کرتی ہے۔ عید کے بعد اصل موسم تو کہیں ادھر ادھر ہو جاتا ہے اور ہر طرف صرف ایک ہی موسم چھایا ہوا نظر آتا ہے مطلب شادیوں کا موسم۔ اب بھی وہی موسم شروع ہو چکا ہے۔

شادی پر سب سے اہم کام عروسی ملبوسات کی تیاری ہوتی ہے۔ چند سالوں سے عروسی ملبوسات میں حیرت انگیز جدت آ گئی ہے۔ اب ان پر تلے، سلمی، ستاروں، موتیوں کے ساتھ ریشم، کرسٹل، بیڈز ورک اور کندن کا کام کیا جاتا ہے اور ایسے اسٹون لگائے جاتے ہیں جن کی چمک دور سے ہی آنکھوں کو خیرہ کرتی ہے۔ اگر رنگوں کا جائزہ لیا جائے تو مہندی پر کچھ لڑکیاں پیلے رنگ کا لباس پہنتی ہیں اس کے علاوہ امبر گولڈ، شاکنگ پنک اور سبز، رائل بیلو پر سلور کامدانی، براؤن اور سبز پر گولڈ کامدانی فیشن میں ہیں۔ بارات کیلئے آج بھی سرخ اور میرون کے شیڈز فیشن میں ہیں ان کے ساتھ کنٹراسٹ کامدانی رنگ ہوتا ہے سرخ یا میرون کے ساتھ ہلکا سبز، براؤن، گولڈن، سلور کا امتزاج خوبصورت لگتا ہے۔ بارات پر گہرا رنگ پہننے کی وجہ سے ولیمہ کیلئے زیادہ تر لڑکیاں ہلکے رنگ کو ترجیح دیتی ہیں۔ سی گرین کے ساتھ سلور، کریم، پنک، لائٹ، آف وائٹ اور گرے ان ہیں اب الغرض ہر رنگ میں دلہن کا لباس بنتا ہے کوئی ایک رنگ میں عروسی لباس پسند کرتی ہیں اور کچھ دو یا دو سے زیادہ رنگوں کے پہنتی ہیں۔ عروسی ملبوسات شفون، ساٹن، سلک، راسلک، آرگنزا سے تیار کئے جاتے ہیں۔ یہ لہنگے، شرارے، غرارے، میکسی، شلوار قمیض، لمبی قمیض کے ساتھ چوڑی دار پاجامے، پشواز پاجامے یا شلوار کے ساتھ، ٹراؤزر کے ساتھ قمیض، اور انارکلی فراک وغیرہ پر مشتمل ہوتے ہیں۔

جب سے بوتیک کا آغاز ہوا ہے گویا ایک جہان دریافت ہو گیا ہے ایسے خوبصورت عروسی ملبوسات تیار ہو رہے ہیں کہ ہر لڑکی کی خواہش ہوتی ہے کہ وہ ان بوتیک سے اپنے عروسی ملبوسات خریدے۔ اب نہ صرف شادی کے دن کا جوڑا بلکہ مایوں اور مہندی کے جوڑے بھی اہتمام سے تیار کروائے جاتے ہیں۔

ہر دلہن کی خواہش ہوتی ہے اس کے عروسی ملبوسات منفرد اور خوبصورت ہوں اس کیلئے ضروری نہیں کہ بہت مہنگے بوتیک سے خریدے جائیں لیکن ایک بات کا خیال رکھیں کہ قیمتی ملبوسات اچھی شہرت کے حامل دکانداروں سے خریدیں تاکہ اس پر لگا ہوا میٹریل پائیدار ہو۔

آپ کی رہنمائی کیلئے یہاں چند بوتیک اور دکانوں کے بارے میں معلومات دی جا رہی ہیں جہاں سے آپ اپنی مرضی کے مطابق مایوں، مہندی، بارات اور ولیمہ کے ملبوسات خرید سکتی ہیں۔

مہنگے ملبوسات کی خریداری کیلئے لبرٹی مارکیٹ اور ایم ایم عالم روڈ گلبرگ پر واقع بوتیک کا جائزہ لیں۔

علی برادرز ڈل گیلری:

ایڈریس۔ اشرفی ٹاور، 19 کمرشل زون، لبرٹی مارکیٹ لاہور

فون۔ 042-35872959

عروس خاص:

ایڈریس۔ G-14، ایمپائر سینٹر، مین بلیورڈ گلبرگ 11، لاہور

فون۔ 042-35756960

> قیمتی ملبوسات اچھی شہرت کے حامل دکانداروں سے خریدیں تاکہ اس پر لگا ہوا میٹریل پائیدار ہو

شاہ پوش بوتیک:

ایڈریس۔ شاپ 111 گلبرگ 111، لبرٹی مارکیٹ لاہور

فون۔ 042-35750265

سستے لیکن معیاری عروسی ملبوسات کی خریداری کیلئے انارکلی، اچھرہ، رنگ محل بازار بہترین ہیں یہاں پر آپ کو سستے سے مہنگے داموں تک کے ملبوسات ملیں گے۔ جن کی قیمت دس ہزار سے شروع ہوتی ہے۔

پانو سادھی ہاؤس

شاپ A-133 انارکلی بازار لاہور۔

فون: 042-37233951

علی ایمپوریم

130 نیو انارکلی لاہور

حسیب فیمر کس اینڈ لپنگا ہاؤس

74 راوی مارکیٹ اچھرہ روڈ، اچھرہ لاہور

فون: 042-37554996

SCANNED AND UPLOADED BY MUHAMMAD NADEEM

Courtesy www.pdfbooksfree.pk



میرج بیورو

بدلتے وقت کی اہم ضرورت

دیکھئے بات کہاں بنتی ہے؟

سحر حسن

ملک تقسیم ہوتا ہے تو لوگ ہجرت کر کے نیا وطن بساتے ہیں۔ آپ تیلی تھے، چمار تھے یا سید تھے کسی کے چہرے پر خاندانی چھاپ کی مہر ثبت نہیں ہوتی یہ تو برت کر دیکھا جاتا ہے کہ آپ کہاں سے آئے ہیں، آپ کا خاندان کیسا ہے آپ کتنے نستعلیق ہیں؟ آپ کا اٹھنا بیٹھنا، بات چیت اب ولہجہ ہی آپ کی شناخت بنتا ہے۔

تقسیم کے دوران خاندان کے خاندان ایک دوسرے سے بچھڑ گئے۔ رشتے دار ایک دوسرے سے کٹ گئے۔ نئی جگہوں کے نئے مسائل سامنے آنے لگے۔ طبقاتی خلیجیں وضع ہوئیں کسی نے کلیم کیا اسے حویلیاں مل گئیں اور کوئی حویلیاں چھوڑ کر آیا تھا اسے فٹ پاتھ پر جھونپڑی نصیب ہوئی۔ زندگی رکنے کا نام نہیں وہ تو چلتی رہتی ہے۔ شادی جیسے اہم فریضے کی انجام دہی اور تسلیں بھی آگے بڑھنی ضروری ہیں۔ ایسے میں ملن کی صورت کیا ہو؟ اس سوال کو کھوجتے کھوجتے ملاپ کا ایک Instant formula سامنے آ گیا۔ وہ ہے میرج بیورو جو آپ کے بچوں کی شادیوں کے مسائل حل کرتے ہیں۔ اس حوالے سے بعض افراد فی سبیل اللہ، کوئی حسب حیثیت رقم لے کر، کوئی بھاری معاوضے پر تو کوئی راتوں رات کاروبار چمکانے کی لالچ میں سرگرم عمل ہے۔ دوسری طرف پیسہ کمانے کی چوبادوڑ نے انسان کو انتہائی بے حس اور خود غرض بنا دیا ہے۔ ہم رہتے تو زمین پر ہیں لیکن باتیں آسمانوں کی کرتے ہیں۔ ہم چاہے کیسے ہی کیوں نہ ہوں؟ رشتے ماہ وشوں کے چاہیے ہوتے ہیں۔ لڑکی سے شادی کرنے کے جیوش کوئی گاڑی، بنگلہ، بینک بیلنس کا خواہش مند ہے تو کوئی بیرون ملک سیٹل کروائے جانے اور امریکہ کی ایمگریشن کے خواب دیکھتا ہے۔ نفسانفسی کے عالم میں پیار، محبت اور وفا کے سودے دیوانے کی آرزو بن کر رہ گئے ہیں۔ دراصل یہ سب ضرورتوں کے چلن ہیں۔ اس ضمن میں ہم نے چند میرج بیورو سے کچھ سوالات پوچھے۔ انہیں پڑھیے اور معاشرے کی نبض ٹٹول لیجئے۔

سوالنامہ

1- کتنے برس سے اس پیشے سے منسلک ہیں؟ 2- پیشہ ورانہ زندگی سے جڑا کوئی اچھوتا واقعہ؟ 3- اچھے برے تجربات قارئین سے شیئر کیجئے؟ 4- لڑکیوں / عورتوں کی عمر اور مردوں کی تنخواہ کے بارے میں بولے جانے والے جھوٹ کی تحقیق کیسے کی جاتی ہے؟ 5- میڈیا میرج بیوروز کے امیج کو بہتر بنا رہا ہے، عوام آپ پر اعتماد کر رہی ہے؟ 6- رجسٹریشن فیس کیا ہے اور کتنے رشتے بتانے کے بعد جواب دے دیا جاتا ہے؟ 7- شادی کروانے کے بعد کتنا معاوضہ لیا جاتا ہے؟

بیگم ممتاز قریشی (رابطہ : 35873757,35378427,36069927)

1- مجھے یہ کام کرتے ہوئے تیس سال کا عرصہ گزر چکا ہے۔ میرا آفس گلشن میں ہے ایک برانچ گلشن اقبال میں ہے۔

2- صبح چھ بجے دروازے کی گھنٹی بجی۔ میں نے دروازہ کھولا تو ایک بائیس برس کی نوجوان لڑکی رو رہی تھی۔ میں اسے اندر لے کر آئی تسلی دی اور مسئلہ پوچھا تو اس نے بتایا کہ میں اپنے شوہر سے ناراض ہو کر چھ مہینے پہلے ماں باپ کے گھر آ گئی تھی۔ پہلے سب مجھے محبت کی نظر سے دیکھتے تھے لیکن اب جیسے میں سب پر بوجھ بن گئی ہوں۔ میں نے اپنے والدین سے کہا کہ اپنے سسرال جانا چاہتی ہوں لیکن وہ بضد ہیں کہ شوہر آ کر معافی مانگے گا تو لے جانے دیں گے۔ آپ مجھے بتائیے کہ میں کیا کروں؟ میں نے اس سے پوچھا کہ تمہارے شوہر کے خاندان میں ایسی کوئی بزرگ خاتون ہے جو تم سے محبت کرتی ہے۔ اس نے بتایا کہ میاں کی پھوپی مجھ سے بہت پیار کرتی ہیں۔ میں نے مشورہ دیا کہ تم ایسا کرو کہ پھوپی کے پاس چلی جاؤ تاکہ وہ تمہیں باعزت طریقے سے گھر پہنچائیں اور ایسا ہی ہوا۔ ایک مہینے بعد دونوں میاں بیوی میرا شکریہ ادا کرنے آئے اور کہنے لگے کہ آپ نے ہمارا گھر بگڑنے سے بچا لیا۔

3- اچھے برے تجربات آپ نے پوچھے تو ایک واقعہ مجھے آج بھی افسردہ کر دیتا ہے۔ ڈیفنس کے علاقے میں رہائش پذیر ایک بہت اچھے گھرانے کی لڑکی میرے پاس آئی کہنے لگی کہ مسز قریشی میں اپنے میاں سے خفا ہو کر میکے آ گئی تھی۔ میرا ان سے فون پر رابطہ بھی رہتا ہے۔ وہ کہتے ہیں تم واپس آ جاؤ لیکن میرے ماں باپ مجھے کسی قیمت پر سسرال بھیجنے کے لئے تیار نہیں ہیں۔ وہ روئی دھوئی تو میں نے اسے کہا کہ تم فکر مت کرو میں تمہارے ماں باپ کے پاس جا کر انہیں سمجھاتی ہوں سب ٹھیک ہو جائے گا۔ جب وہاں پہنچی تو اس لڑکی کے والدین نے مجھ سے تلخ کلامی کی، کہنے لگے کہ آپ ہماری بیٹی کو بگاڑنے آئی ہیں۔ میں نے ان سے کہا کہ آپ لڑکی کی رائے لے لیجئے لڑکی نے کہا کہ میں اپنے سسرال جانا چاہتی ہوں۔ یہ بات سن کر والد گالم گلوچ کرنے لگے، مارنے کو کھڑے ہو گئے۔ میں یہ سب تماشہ دیکھ کر واپس لوٹ آئی، بعد میں پتہ چلا کہ ماں باپ نے لڑکی پر دباؤ ڈال کر اسے طلاق دلوا دی۔ مجھے اس واقعے پر آج بھی افسوس ہوتا ہے۔

4- لڑکی اور لڑکے والوں کے بارے میں مجھ تک پہنچنے والی معلومات بتاتی ہوں اور ساتھ ہی انہیں مشورہ دیتی ہوں کہ وہ اپنی تسلی کرنے کے لئے انکوائری لازماً کریں کہ لڑکے / لڑکی کی تعلیم کیا ہے، گھر کا ماحول کیسا ہے، لڑکا کہاں ملازمت کرتا ہے؟

5- اخبارات سے میرج بیورو کا تاثر بہتر نہیں ہوا ہے۔ میرے پاس بہت سے گھرانے ایسے آتے ہیں جو کئی کئی میرج بیورو کھنگال کر پہنچتے ہیں اور اپنی روداد سناتے ہیں۔ میں گھر میں کام کرتی ہوں اور اکثریت میری کاوشوں سے مطمئن ہے۔

6- میرے ہاں رجسٹریشن فیس کوئی نہیں ہے۔ چھ مہینے کے لئے ایک فارم بھروایا جاتا ہے۔ اگر چھ مہینے میں دو یا دس رشتے دکھائے اور سمجھ میں نہیں آئے تو چھ مہینے بعد وہ بارہ فارم بھروالیا جاتا ہے۔ اگر مجھے لگتا ہے کہ میں کسی کیس میں زیادہ وقت نہیں دکھا پائی ہوں تو چھ مہینے بڑھا دیتی ہوں۔

7- مکمل شادی کروانے کی فیس گلشن اقبال میں 900 روپے اور کلفٹن میں 1400 روپے لی جاتی ہے۔

مسز جعفری (رابطہ : 0346-2110068, 3 5830209)

1- میں پانچ سال سے اس شعبے سے منسلک ہوں۔ ڈیفنس کراچی کے علاوہ کلفٹن اور گلبرگ میں بھی برانچز ہیں۔

2- ایک سندھی گھرانے کی خاتون نے اپنی بیٹی کا رشتہ بتانے کے لئے کہا۔ لڑکی خوبصورت تھی میں نے ان ہی کی کاسٹ کا ایک لڑکا میچ کر کے بتایا۔ میرے نزدیک لڑکی لڑکے کا بہترین جوڑ تھا۔ خاتون نے کہا کہ یہاں میری بیٹی کی شادی نہیں ہو سکتی۔ میں حیران تھی کہ وہ انکار کیوں کر رہی ہیں؟ میں نے وجہ جاننے کی کوشش کی تو خاتون کھلیں کہ میرے میاں کی دو شادیاں ہیں اور یہ رشتہ جو آپ نے بتایا وہ لڑکی کا سوتیلا بھائی ہے۔ اسی طرح ایک طلاق یافتہ لڑکی کا رشتہ بتانے کے لئے کہا گیا۔ میں نے ایک پڑھے لکھے طلاق یافتہ لڑکے کا رشتہ بتا دیا جب میں نے لڑکے کی بہن کو لڑکی کا نام اور والدہ کا نام بتایا تو پتہ چلا کہ اسی سے طلاق ہوئی تھی۔

3- اچھے برے تجربات ہوتے رہتے ہیں۔ ایک صاحب بوکے سے آئی ہوئی تھیں اور وہ کہتی تھیں کہ میں آپ کے پاس آ نہیں سکتی ہوں، میری بیٹی کی UK کی نیشنلٹی ہے، آپ رشتہ کروا دیں۔ انہوں نے اپنی بیٹی کی تصویر ای میل کر دی۔ میں نے ایک ایسے لڑکے کا رشتہ بتایا جو UK میں پڑھ رہا تھا۔ دونوں گھرانوں کو بات سمجھ میں آ گئی رشتہ طے ہو گیا۔ اس کے بعد لڑکے والے تو مجھ سے رابطے میں رہے لیکن لڑکی کی ماں نے خاموشی اختیار کر لی۔ بار بار رابطہ کرنے پر انہوں نے یہ کہا کہ لڑکا کالا ہے ہمیں سمجھ میں نہیں آ رہا ہے۔ میں نے ایک دن فیس بک پر ان کے نکاح کی تصویریں دیکھ لیں۔ مقصد وہ صاحبہ مجھ سے جھوٹ بولتی رہیں لیکن فیس بک پر سب نظر آ گیا اور انہوں نے پلٹ کر آج تک جواب نہیں دیا۔ ایسے بہت سے کیسز بھی بھگتنے پڑتے ہیں، صبر کرتے ہیں اللہ جزا دینے والا ہے۔

4- لڑکی اور لڑکے والوں کی معلومات جو کھنگلوائی جاتی ہیں، بتا دیتی ہوں اور یہ بھی کہہ دیتی ہوں کہ آپ اپنی طرف سے بھی جانچ پڑتال کریں۔

5- میڈیا نے ہمارے امیج کو بہتر بنایا ہے۔ آج کل گھر بیٹھے رشتے آتے نہیں ہیں، اس معاملے میں والدین پریشان ہوتے ہیں۔ ہم انہیں رشتہ بتاتے ہیں اور میں یہ کام صرف پیسے کے لئے نہیں بلکہ روحانی سکون کے لئے بھی کرتی ہوں۔

6- رجسٹریشن فیس تین ہزار لیتی ہوں۔ مجھے معلوم ہے شادی زندگی کا اہم ترین فیصلہ ہوتا ہے اور آسانی سے طے نہیں ہوتا اس لئے میں رشتے بتاتی رہتی ہوں۔ جب تک کہ رشتہ سمجھ میں نہ آ جائے دوسرے یہ معاملہ دباؤ ڈال کر تو طے نہیں کیا جا سکتا۔

7- شادی کروانے کے بعد بیس ہزار روپے لیتی ہوں۔ لیکن مستحق ماں باپ آ جائیں تو فری میں بھی کروا دیتی ہوں۔ ظاہر ہے ان کا حلیہ حالات

SCANNED AND UPLOADED BY MUHAMMAD NADEEM

Courtesy www.pdfbooksfree.pk

کی نشاندہی کر دیتا ہے۔لیکن ایسے گھرانے جو صاحب حیثیت ہیں فیس ادا کر سکتے ہیں وہ پیسے نہ دیں تو افسوس ہوتا ہے۔ بیرونی ممالک کے رشتوں کی فیس زیادہ ہوتی ہے کیونکہ وہ افورڈ کر سکتے ہیں۔

مسٹر/مسز انوار (رابطہ:0312-2185603
(35423411

1- ہم گزشتہ بیس برس سے میرج بیورو چلا رہے ہیں۔ ہماری تین برانچیں ڈیفنس گلشن اقبال اور شاہراہ فیصل میں ہیں۔

2۔ایک واقعہ بھلائے نہیں بھولتا۔ ہمارے پاس ایک امیر و کبیر گھرانے سے تعلق رکھنے والی خاتون اپنے بیٹے کا رشتہ کروانے کے سلسلے میں آئیں۔ خاندانی پس منظر بہت اچھا تھا ہم نے انہیں چھ رشتے دکھائے اور ساتواں رشتہ دکھانے گئے تو لڑکی انہیں پسند آگئی رشتہ طے ہو گیا خیر سے شادی بھی ہو گئی۔اس دوران وہ ہمیں کہتی رہیں کہ آپ میاں بیوی بہت محنت کرتے ہیں۔اور ہمیں بھی یقین تھا کہ وہ ہمارے کام کا معاوضہ دینے میں حیلہ بہانہ نہیں کریں گی۔لیکن انہوں نے پیسے نہیں دیئے۔ ہمیں افسوس بھی ہوا کہ ایک شادی طے کروانے میں ہمیں دس بار آنا جانا پڑتا ہے۔ رفاقت کے اخراجات ہیں۔انہوں نے ہمارے ساتھ دھوکہ کیا اور ہم نے اللہ پر چھوڑ دیا۔ پھر اچانک ایک سال بعد ان کی بیٹی ہمارے پاس آئی اور کہنے لگی کہ آپ نے رشتہ کروایا اس کے بعد سے میری ماں بہت بیمار ہیں۔اس معاملے میں مجھے علم نہ تھا کہ میری ماں نے آپ کی پیمنٹ اب تک نہیں کی ہے۔ میں آپ سے معذرت چاہتی ہوں اور آپ میری ماں کو معاف کر دیجئے۔اس طرح سے بیٹی پیسے دے کر گئی۔

3- ایک خاتون اپنی بھتیجی کے رشتے کے لئے آئیں۔ وہ سخت پریشان تھیں کیوں کہ لڑکی طلاق یافتہ تھی اور ایک بیٹی کی ماں بھی تھی۔ اللہ کے فضل سے اس کا رشتہ ہو گیا وہ اپنے گھر میں خوش ہے۔اس کی پھوپھی اب بھی اکثر آتی ہیں اور شکریہ ادا کرتی ہیں۔کام سے سچی لگن اور دلچسپی کو دیکھتے ہوئے ایسے لوگ جن کی بیٹی کا رشتہ نہیں ہو پایا مگر وہ اپنے رشتہ داروں اور جاننے والوں کو ہمارے پاس آنے کی صلاح دیتے ہیں تو ہمیں خوشی ہوتی ہے۔

4- جھوٹ سچ کی جانچ پڑتال کرنے کی پوری کوشش کرتے ہیں۔ایک عرصے سے اس پیشے سے وابستہ ہیں۔لڑکی کی عمر صحیح نہ بتائی جا رہی ہو تو میٹرک کرنے کا سن معلوم کرتے ہیں۔لڑکی یا لڑکے کا فارم خاندان کے کسی فرد سے نہیں بھرواتے بلکہ خود ان سے بھرنے کو کہتے ہیں۔ فارم بھرتے وقت مسٹر انوار کی نظر قلم پر ہوتی ہے جہاں ہاتھ رکاوٹ پڑھ جاتا ہے کہ کچھ سوچ کر جھوٹ لکھنے کی کوشش کی جا رہی ہے۔ پھر ان نکات پر بات چیت کر کے تہہ تک پہنچتے ہیں۔لڑکا کہاں ملازمت کرتا ہے؟ وہاں جا کر خاموشی کے ساتھ پوچھ گچھ کرنے کے علاوہ محلے پڑوس سے بھی معلومات مل جاتی ہے۔کراچی سے باہر کے افراد کی رجسٹریشن نہیں کرتے۔صرف والدین کے ساتھ آنے والے لڑکے لڑکیوں کے کوائف لے کر رشتے طے کرواتے ہیں۔

5- میڈیا تو عوام کو حقائق سے روشناس کرواتا ہے۔ ہمارا شعبہ کھلی کتاب کی طرح ہے۔اگر ہم اپنی ذمہ داریاں اچھی طرح سے نبھائیں گے تو لوگ ہم پر اعتماد کریں گے اور اللہ کا شکر ہے لوگ ہم پر بھروسہ کرتے ہیں۔

6- رجسٹریشن فیس حسب حیثیت رکھی ہے۔دوسرے ہم اس وقت تک رشتے دکھاتے رہتے ہیں جب تک بات پکی نہ ہو جائے۔

7- معاوضہ بھی آنے والے خاندان کے وسائل کے مطابق ہوتا ہے۔بعض دفعہ غریب گھرانوں کی بچیوں کے رشتے طے کروانے کے لئے پیسوں کو نہیں دیکھتے۔ہم ان کی امداد بھی کرتے ہیں لیکن صاحب حیثیت طبقے سے معاوضے کی ادائیگی چاہتے ہیں۔

مہناز عرفان(رابطہ : 0345-2682003,36606746)

1- تقریباً تین سال سے ٹیلی فون کے ذریعے رشتہ کروا رہی ہوں۔

2- ہماری ایک قریبی رشتے دار کی اٹھارہ سالہ لڑکی کی شادی ہونے کو تھی۔لڑکے والے اچھی نکلے اور مختلف قسم کی ڈیمانڈز کرنے لگے یوں رشتہ ختم کرنا پڑا۔اتفاق سے ایسا ہوا کہ اچانک ایک فون آیا لڑکی کے والد نے بات کی تو خاتون بولیں آپ کی بیٹی کی تصویر ہمیں پسند آگئی ہے دیکھنے آنا چاہتے ہیں۔والد نے سوچا کہ والدہ نے تصویر دی ہوگی انہوں نے کہا آ جائیں۔رشتہ کروانے والی خاتون لڑکے والوں کو لے آئیں،



وہ لڑکی دیکھ کر چلے گئے۔لڑکے کی والدہ نے میرج بیورو والی خاتون سے فون پر کہا کہ لڑکی تصویر سے مختلف سی لگ رہی تھی۔ ہمارے لڑکے سے عمر میں چھوٹی بھی ہے۔اصل کہانی یہ تھی کہ رشتہ کروانے والی خاتون جب تصویر والی لڑکی کے گھر فون کر رہی تھیں تو وہ غلطی سے دوسری لڑکی کے گھر مل گیا۔بات تب کھلی جب والد نے والدہ سے پوچھا کہ آپ نے رشتہ کروانے والی کو اپنی بچی کی تصویر دی تھی؟ انہوں نے کہا نہیں..... پھر ہوا کچھ یوں کہ اس لڑکی کا رشتہ ایک ہفتے کے اندر وہی خاتون لے کر آئیں، جنہوں نے غلط نمبر ملایا تھا اور اس طرح چٹ منگنی پٹ بیاہ والا معاملہ ہو گیا۔

3- افسوس ہوتا ہے جب لوگ بلاوجہ نقص نکالتے ہیں۔ایک طلاق یافتہ سانولے بیٹے کی ماں خوبصورت حسینہ ڈھونڈ رہی ہیں۔ ہر رشتے میں سے کیڑے نکال کر منع کر دیتی ہیں۔سال بھر ہونے کو ہے جب کہ لڑکے نے صرف پانچ دن میں اپنی بیوی کو طلاق دے دی تھی۔ایک اور تجربہ یاد آ گیا ہمیں۔ایک جگہ بات پکی کرنے کے لئے دونوں گھرانوں کے افراد بیٹھے تھے۔لڑکی اور لڑکا بھی موجود تھے۔لڑکے کی ماں زور زور سے کہنے لگیں، بی بی کپڑے ذرا ڈھنگ کے خریدنا ہمارے رشتے دار ڈیفنس کلفٹن میں رہتے ہیں۔دوسرے وہ یہ بولیں کہ ہمارے ہاں لڑکی شادی کے بعد مہینے میں رہنے کے لئے نہیں جاتی اور زیورات اپنی ساس کے پاس رکھوائے جاتے ہیں۔لڑکا بیچ میں بول پڑا اور ہاں اپنی بیٹی کے بال دو مہینے میں تیل ڈال کر بڑھوا دیں مجھے لمبے بال پسند ہیں۔یہ سب سن کر لڑکی کے والد نے کہا کہ آپ ابھی سے اتنی شرطیں لگا رہے ہیں آپ کی ساری باتیں ہمیں قبول لیکن اگر آپ نے ہماری بیٹی کو شادی کے بعد گھر بھیج دیا تو آپ خرچہ کتنا دیں گے؟ اس بات پر لڑکے والے گرما گرمی دکھانے لگے اور رشتہ ختم ہو گیا۔

4- لڑکیوں کی عمریں نہیں چھپائی جاتی لڑکوں بلکہ مردوں کی بیس سے تیس سال پرانی تصویریں دکھا کر بھی شادی طے ہو جاتی ہے۔ باہر مقیم مردوں کے کیسز میں ایسا ہوتا ہے کیونکہ رشتہ دار یہی کہتے رہتے ہیں کہ ہمارا لڑکا باہر ہے اور شادی سے ہفتہ بھر پہلے آئے گا۔کبھی کبھی تو شادی والے دن لڑکی والے دلہا کا بھریوں بھرا چہرہ دیکھتے ہیں اور ایسے موقع پر آہ و بکا بھی نہیں کر سکتے۔اسی طرح کاروبار کے حوالے سے بھی جھوٹ پکڑے جاتے ہیں۔ چار کروڑ ماہانہ آمدنی بتانے والے فرد کی انکوائری کرنے پر پتہ چلتا ہے کہ نہ اس کا گھر ہے نہ گاڑی ہے، نہ ملازمت ہے اور بالآخر ذہن اس بات کو قبول کر لیتا ہے کہ وہ شخص ذہنی بیمار ہے۔

5- اخبارات کے ذریعے میرج بیورو کا تاثر بہتر تو نہیں ہو رہا ہے لوگ اخبار میں اشتہار دیکھ کر ہم سے رابطہ کر لیتے ہیں چند ایک اچھا کام کر رہے ہیں جب کہ زیادہ تر افراد نے کاروبار کا ذریعہ بنایا ہوا ہے۔

6- رجسٹریشن فیس کوئی نہیں ہے میں فی سبیل اللہ رشتے کرواتی ہوں۔

7- شادی ہو جانے کے بعد بھی کوئی معاوضہ نہیں لیتی ہوں۔

یہ تو تھا چند میرج بیورو کا ایک سروے۔اس کے علاوہ آن لائن میرج بیورو بھی رشتے طے کروانے کے حوالے سے سرگرم عمل ہیں۔رابطہ کرنے کی کوشش کی گئی مگر بعض نے فوری طور پر کچھ کہنے سے گریز کیا۔کس کی خدمات اچھی ہیں اور کس کی اچھی نہیں؟ اس بارے میں آزمانے کے بعد ہی کچھ وثوق سے کہا جا سکتا ہے۔



SCANNED AND UPLOADED BY MUHAMMAD NADEEM

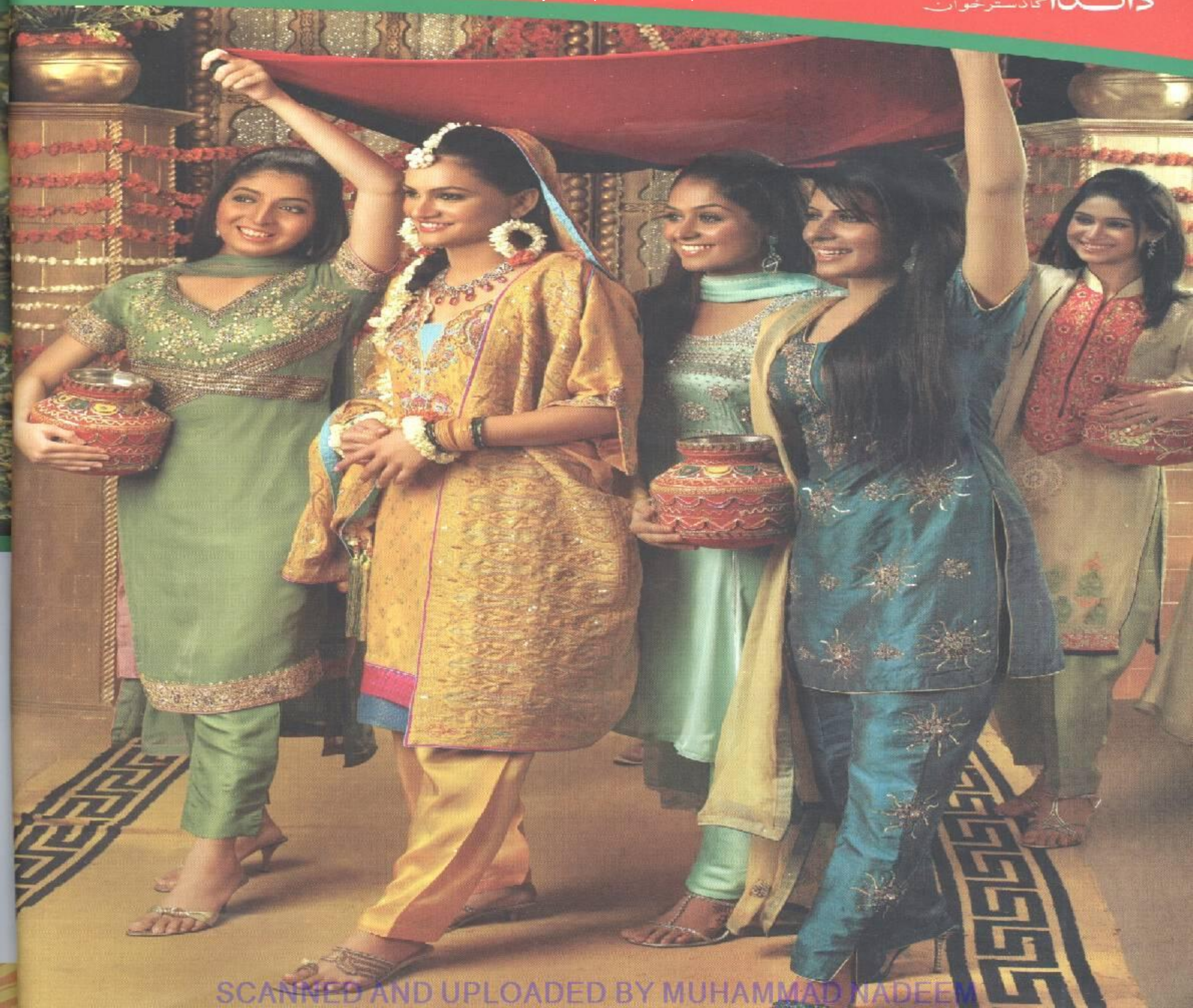
Courtesy www.pdfbooksfree.pk

شادی بیاہ کی تقریبات

شادی جس کے لغوی معنیٰ ہی ''خوشی'' کے ہیں، تو شادی کا لفظ سنتے ہی ذہن میں جھلملاتے ہوئے کپڑے، خوبصورت سجاوٹ اور نت نئے کھانے آجاتے ہیں۔ گھر میں اگر شادی کی تقریبات کا آغاز ہونے والا ہو تو سب سے زیادہ زیر بحث آنے والے دو بڑے موضوع، تقریبات کے لئے مینوسیٹ کرنا کیونکہ گھر کی ہر فرد کی پسند علیحدہ ہوتی ہے اور اس کے ساتھ گھر والوں کے شادی کی تقریب میں پہنے جانے والے کپڑوں کا انتخاب۔ ہم امید کرتے ہیں کہ اس مرتبہ آپ کے گھر ہونے والی تقریبات ڈالڈا کے سنگ نہایت شاندار رہیں گی۔ کیونکہ ڈالڈا نے آپ کے دونوں مسائل کا حل اس خاص شمارے میں پیش کر دیا ہے۔

SCANNED AND UPLOADED BY MUHAMMAD NADEEM

Courtesy www.pdfbooksfree.pk



SCANNED AND UPLOADED BY MUHAMMAD NADEEM

Courtesy www.pdfbooksfree.pk



بہاری بوٹی، حلوہ اور لچھا پراٹھا

اجزاء:

گوشت (بغیر ہڈی کی بوٹیاں)	ایک کلو
نمک	حسب ذائقہ
ادرک لہسن پسا ہوا	دو کھانے کے چمچ
پسی ہوئی لال مرچ	دو کھانے کے چمچ
سفید زیرہ (بھون کر پسا ہوا)	ایک چائے کا چمچ
جائفل، جوتری اور چھوٹی الائچی پسی ہوئی	ایک چائے کا چمچ
دہی	دو کھانے کے چمچ
پپیتا پسا ہوا	دو کھانے کے چمچ
لیموں کا رس	دو کھانے کے چمچ
ڈالڈا VTF بناسپتی	حسب ضرورت

ترکیب:

• گوشت کی بوٹیوں میں نمک، ادرک لہسن، پپیتا، لال مرچ، سفید زیرہ، جائفل، جوتری، چھوٹی الائچی اور لیموں کا رس لگا کر دو گھنٹے کے لئے فریج میں رکھ دیں۔
• کوئلے پر پکالیں یا اوون کو پندرہ منٹ پہلے 180c پر گرم کرلیں، مصالحہ لگی ہوئی بوٹیوں میں دہی ملا کر سیخوں پر لگالیں۔
• چاہیں تو کوئلوں پر سینک لیں یا اوون میں مکمل پکنے تک رکھیں (بیس سے پچیس منٹ)

سوجی کا حلوہ بنانے کے لئے:

ایک پیالی سوجی کو آدھی پیالی ڈالڈا VTF بناسپتی میں ڈال کر خوشبو آنے تک بھونیں، دوسری طرف دو پیالی چینی میں تین پیالی پانی اور چٹکی بھر زردے کا رنگ ڈال کر چار سے پانچ منٹ پکائیں اور بھنی ہوئی سوجی میں ڈال دیں۔ اچھی طرح ملا کر ہلکی آنچ پر دم پر رکھ دیں، جب پانی خشک ہونے پر آجائے تو آدھی پیالی ڈالڈا VTF بناسپتی ڈال کر اتنی دیر بھونیں کہ گھی علیحدہ ہو جائے۔

لچھا پراٹھا بنانے کے لئے:

آدھا کلو میدہ لے کر اس میں آدھی پیالی سوجی، چٹکی بھر نمک، ایک کھانے کا چمچ ڈالڈا VTF بناسپتی اور ایک کیلا میش کر کے ڈالیں۔ آدھی پیالی دودھ ڈالتے ہوئے اچھی طرح ملائیں اور گوندھ کر پندرہ سے بیس منٹ کے لئے ململ کے گیلے کپڑے میں لپیٹ کر رکھ دیں۔ چھوٹے چھوٹے پراٹھے بیل کر ڈالڈا VTF بناسپتی میں سنہرے فرائی کرلیں۔

پریزینٹیشن:

ان بوٹیوں کو چکن سے بھی بنایا جاسکتا ہیں اور پاکستانی شادیوں میں یہ پیٹو خاص طور پر مایوں یا مہندی میں بہت پسند کیا جاتا ہیں۔

SCANNED AND UPLOADED BY MUHAMMAD NADEEM

Courtesy www.pdfbooksfree.pk



چکن تکّے

اجزاء:

اجزاء:	
چکن	ڈیڑھ کلو
نمک	حسب ذائقہ
پسا ہوا لہسن ادرک	دو کھانے کے چمچ
پسی ہوئی لال مرچ	ڈیڑھ کھانے کا چمچ
پسا ہوا گرم مصالحہ	ڈیڑھ کھانے کا چمچ
سفید زیرہ	ایک کھانے کا چمچ
دہی	آدھی پیالی
لیموں کا رس	چار کھانے کے چمچ
زردے کا رنگ	آدھا چائے کا چمچ
ڈالڈا کوکنگ آئل	چار کھانے کے چمچ

ترکیب:

• چکن کے چار ٹکڑے کر کے دھو کر خشک کرتے پھیلنی میں رکھ دیں پھر ان میں دونوں طرف سے گہرے کٹ لگا کر رکھ لیں
• میرینیٹ کرنے کے لئے ادرک لہسن، نمک، لال مرچ، گرم مصالحہ، پسا ہوا سفید زیرہ، دہی، لیموں کا رس، زردے کا رنگ اور ڈالڈا کوکنگ آئل کو اچھی طرح ملا لیں
• یہ مصالحہ تکّوں پر لگا کر دو سے تین گھنٹے کے لئے فریج میں رکھ دیں، پھر بھاری پیندے کے فرائنگ پین میں ان کو رکھ کر درمیانی آنچ پر ڈھک کر سنہری ہونے تک پکائیں (درمیان میں الٹ پلٹ کر لیں)

پریزینٹیشن:

اچھی مایوں کی خوبصورت تقریب میں ان گرم گرم تکّوں کو پوری پراٹھے کے ساتھ پیش کریں۔
پوری پراٹھا بنانے کے لئے: چار کھانے کے چمچ میدے کو دو کھانے کے چمچ ڈالڈا کوکنگ آئل کے ساتھ ملا کر سنہرا ہونے تک بھونیں، پھر اس میں ایک کھانے کا چمچ چینی شامل کر کے چولہے سے اتار لیں۔ اچھی طرح ٹھنڈا ہو جائے تو اس میں ایک انڈا ڈال کر ملا لیں۔ آدھا کلو میدے کو چٹکی بھر نمک ڈال کر پانی کی مدد سے گوندھ لیں اور اس کے چار سے پانچ پیڑے بنا لیں، ہر پیڑے کے درمیان میں بھنے ہوئے میدے کا تھوڑا سا حصہ بھر کر ہلکے ہاتھ سے بیل لیں۔ ان پراٹھوں کو ڈالڈا کوکنگ آئل میں ہلکا سا براؤن فرائی کر لیں۔

SCANNED AND UPLOADED BY MUHAMMAD NADEEM

Courtesy www.pdfbooksfree.pk



بمبئی کباب

اجزاء:

قیمہ	آدھا کلو
نمک	حسب ذائقہ
ادرک لہسن پسا ہوا	ایک کھانے کا چمچ
لال مرچ کٹی ہوئی	ایک کھانے کا چمچ
ثابت دھنیا	ایک کھانے کا چمچ
خشک انار دانہ	دو کھانے کے چمچ
دہی	دو کھانے کے چمچ
بیسن	تین سے چار کھانے کے چمچ
گرم مصالحہ پسا ہوا	ایک چائے کا چمچ
ہری مرچیں	تین سے چار عدد
ہرا دھنیا	آدھی گٹھی
ڈالڈا کوکنگ آئل	حسب ضرورت

ترکیب:

- قیمے کو دھو کر چھلنی میں رکھ لیں تاکہ پانی اچھی طرح نتھر جائے۔ انار دانہ صاف دھو کر دس سے پندرہ منٹ بھگو کر رکھیں پھر باریک پیس لیں۔ دھنیا باریک سا بھون کر کوٹ لیں
- بیسن کو ہلکی آنچ پر بھون لیں اور دہی میں ڈال کر اچھی طرح ملا لیں، ہرا دھنیا اور ہری مرچیں باریک کاٹ لیں
- قیمے کو اچھی طرح دونوں ہاتھوں میں دبا دبا کر پانی نکال دیں اور ایک پیالے میں رکھ دیں
- پھر اس میں نمک، ادرک لہسن، لال مرچیں، کٹا ہوا دھنیا، بیسن، کٹا ہوا ہرا مصالحہ، گرم مصالحہ اور انار دانہ ڈال کر اچھی طرح ملا لیں اور اس مکسچر کو ایک گھنٹے کے لئے فریج میں رکھ دیں تاکہ اس میں مصالحہ رچ جائے
- کڑاہی میں ڈالڈا کوکنگ آئل کو درمیانی آنچ پر تین سے چار منٹ گرم کریں اور قیمے کو فریج سے نکال کر دوبارہ سے ملائیں
- ہاتھ سے یا چمچ سے پکوڑوں کی طرح چھوٹے چھوٹے گولے گرم ڈالڈا کوکنگ آئل میں ڈالتے جائیں، درمیانی آنچ پر سنہری فرائی کر کے نکال لیں

پریزینٹیشن:

یہ منفرد اور مزیدار کباب مایوں کی تقریب میں حسب پسند چٹنی کے ساتھ بہت مزہ دیں گے۔

SCANNED AND UPLOADED BY MUHAMMAD NADEEM

Courtesy www.pdfbooksfree.pk



کرنچ قلفی

اجزاء:

دودھ	ایک لیٹر
ایگ نوڈلز	ایک پیالی
چینی	تین پیالی
ملائی یا کھویا	ایک پیالی
بادام	100 گرام
ڈالڈا VTF بناسپتی	ایک کھانے کا چمچ

ترکیب:

- دودھ کو ابالنے رکھیں اور ابال آنے کے بعد آنچ ہلکی کر کے دس سے پندرہ منٹ پکالیں
- نوڈلز کے چھوٹے ٹکڑے کر کے ابلتے ہوئے دودھ میں ڈال کر اچھی طرح گلالیں، پھر ڈیڑھ پیالی چینی ڈال کر دس سے پندرہ منٹ مزید پکالیں
- چولہے سے اتار کر ٹھنڈا کرلیں اور کھوئے کے ساتھ بلینڈر میں ڈال کر بلینڈ کرلیں
- ائیر ٹائٹ ڈبے میں ڈال کر دو سے تین گھنٹوں کے لئے فریزر میں رکھ دیں، جب جمنے لگے تو اس میں ایک سے دو منٹ کے لئے بیٹر چلالیں اور دوبارہ سے فریزر میں رکھ دیں
- پھر دو گھنٹے بعد نکال کر بیٹر چلائیں اور چاہیں تو اسی ڈبے میں دوبارہ رکھ دیں یا قلفی بنانے والے سانچوں میں ڈال کر فریزر میں رکھ دیں

پریزینٹیشن:

چار سے چھ گھنٹوں کے بعد فریزر سے نکال کر سانچے سے نکالیں اور ان پر حسب پسند کرنچ ڈال کر پیش کریں۔

کرنچ بنانے کے لئے:

ڈیڑھ پیالی چینی کو فرائنگ پین میں ڈال کر ہلکی آنچ پر پگھلنے رکھیں اور بغیر چمچ لگائے ہوئے اسے پگھلنے دیں تاکہ کریمیل بن جائے۔ جب اس کی رنگت سنہری ہونے لگے تو اس میں بادام ڈال دیں، اچھی طرح ملا لیں اور ٹرے میں ڈالڈا VTF بناسپتی لگا کر اس میں پھیلا کر ڈال دیں۔ ٹھنڈا ہونے پر بیلن چلاتے ہوئے چورا کرلیں۔

SCANNED AND UPLOADED BY MUHAMMAD NADEEM

Courtesy www.pdfbooksfree.pk



SCANNED AND UPLOADED BY MUHAMMAD NADEEM

Courtesy www.pdfbooksfree.pk



گولا کباب

اجزاء:

قیمہ	ایک کلو
ادرک لہسن پسا ہوا	دو کھانے کے چمچ
نمک	حسب ذائقہ
لال مرچ پسی ہوئی	دو کھانے کے چمچ
سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچ
گرم مصالحہ پسا ہوا	دو کھانے کے چمچ
کچا پپیتا پسا ہوا	دو کھانے کے چمچ
دہی	آدھی پیالی
ڈبل روٹی کے سلائس	دو عدد
پیاز کے لچھے	حسب پسند
لیموں کے قتلے	حسب پسند
ڈالڈا کوکنگ آئل	آدھی پیالی

ترکیب:

• باریک پسا ہوا قیمہ لے کر اس میں ادرک لہسن، نمک، لال مرچ، سفید زیرہ، گرم مصالحہ، پپیتا اور ڈبل روٹی ڈال کر پیس لیں
• دو سے تین گھنٹے فرج میں رکھنے کے بعد اس میں دہی اور دو کھانے کے چمچ ڈالڈا کوکنگ آئل شامل کر لیں
• ایک سائز کے گول کباب بنا کر سیخوں پر لگا لیں۔ دہکتے ہوئے کوئلوں یا گرل پر سینک لیں، جب پکنے پر آ جائے تو ململ کے کپڑے یا ٹشو کی مدد سے ڈالڈا کوکنگ آئل لگاتے جائیں
• سنہری ہونے پر کوئلوں سے ہٹا دیں اور احتیاط سے سیخ سے نکال لیں
• کوئلوں یا گرل پر نہ سینکنے کی صورت میں کبابوں کو ہلکے سے چکنے کیے ہوئے نان اسٹک پین میں سینک لیں۔ چولہے پر ایک کوئلہ دہکا کر کباب کے درمیان میں رکھ دیں۔ کوئلے پر تھوڑا سا ڈالڈا کوکنگ آئل ڈال کر ڈھک دیں تو کوئلوں کی خوشبو آ جائے گی

پریزینٹیشن:

پیاز کے لچھے اور لیموں کے قتلوں سے سجا کر رائتے کے ساتھ پیش کریں۔
رائتہ بنانے کے لئے ایک پیالی دہی میں چٹکی بھر نمک، آدھا چائے کا چمچ چینی، ایک چوتھائی چائے کا چمچ کٹی ہوئی کالی مرچ اور آدھا چائے کا چمچ بھنا ہوا کٹا ہوا زیرہ ڈال کر اچھی طرح ملا لیں۔

SCANNED AND UPLOADED BY MUHAMMAD NADEEM

Courtesy www.pdfbooksfree.pk



کچوری اور آلو بھاجی

اجزاء:

میدہ	ایک کلو
نمک	حسب ذائقہ
مونگ کی دھلی دال	ایک پیالی
سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچ
ثابت لال مرچ	دو سے تین عدد
ڈالڈا کوکنگ آئل	حسب ضرورت

ترکیب:

- تین پیالی پانی میں ایک پیالی ڈالڈا کوکنگ آئل اور نمک ڈال کر ملائیں، اس میں تھوڑا تھوڑا کر کے میدہ شامل کریں اور نرم گوندھ لیں
- فلنگ کے لئے مونگ کی دال، سفید زیرہ اور ثابت لال مرچ کو توے پر ٹشنگ بھون کر گرائینڈ کر لیں اور اس میں ایک کھانے کا چمچ ڈالڈا کوکنگ آئل ملا لیں
- گندھے ہوئے میدے کے چھوٹے چھوٹے پیڑے بنا کر ان کے درمیان میں ایک چائے کا چمچ فلنگ ڈالیں اور ہتھیلی سے دبا کر پیڑے کو پھیلا کر پوری کی شکل میں لے آئیں
- کڑاہی میں ڈالڈا کوکنگ آئل کو درمیانی آنچ پر تین سے چار منٹ گرم کر کے پوریوں کو سنہری فرائی کر لیں

آلو بھاجی بنانے کے لئے:

ایک سے دو آلوؤں کو ابال کر چھوٹے ٹکڑے کر لیں، ایک پیالی پانی ابال کر ایک چائے کا چمچ لال مرچ اور چٹکی بھر کلونجی شامل کر دیں۔ آلو ڈال کر اتنی دیر پکائیں کہ گریوی گاڑھی ہو جائے، فرائنگ پین میں ایک کھانے کا چمچ ڈالڈا کوکنگ آئل کو ایک سے دو منٹ گرم کر کے اس میں آدھا چائے کا چمچ رائی، چار سے چھ میتھی دانے اور چٹکی بھر اجوائن ڈال دیں اور یہ بگھار آلوؤں پر ڈال کر چار سے پانچ منٹ پکائیں اور آخر میں نمک شامل کر کے چولہے سے اتار لیں۔

پریزینٹیشن:

اس مزیدار ڈش کو گاجر کے اچار کے ساتھ اچی مہندی کی تقریب کے مینو میں شامل کریں۔

SCANNED AND UPLOADED BY MUHAMMAD NADEEM

Courtesy www.pdfbooksfree.pk



بگھارے بینگن اور مرچوں کا سالن

بگھارے بینگن کے اجزاء:

بینگن (چھوٹے گول والے)	ایک کلو
نمک	حسب ذائقہ
پیاز	ایک عدد بڑی
مونگ پھلی	چار کھانے کے چمچ
خشخاش	دو کھانے کے چمچ
تل	دو کھانے کے چمچ
ثابت دھنیا	دو کھانے کے چمچ
سفید زیرہ	ایک کھانے کا چمچ
لال مرچ پسی ہوئی	ایک چائے کا چمچ
ہلدی پسی ہوئی	آدھا چائے کا چمچ
ڈالڈا کنولا آئل	ایک پیالی

مرچوں کے سالن کے اجزا:

ہری مرچیں (درمیانے سائز کی)	آدھا کلو
پیاز (باریک کٹی ہوئی)	چار عدد درمیانی
خشخاش	دو کھانے کے چمچ
تل	دو کھانے کے چمچ
ثابت دھنیا	دو کھانے کے چمچ
سفید زیرہ	دو کھانے کے چمچ
خشک ناریل	دو انچ کا ٹکڑا

بگھارے بینگن کی ترکیب:

• مونگ پھلی، خشخاش، تل، دھنیا اور زیرے کو توے پر ہلکا سا بھون لیں۔ پیاز کو چھلکے سمیت چھری یا کسی کانٹے میں لگا کر چولہے پر بھون لیں۔ پھر اسے چھیل کر بھنے ہوئے مصالحے، نمک، لال مرچ اور ہلدی ملا کر پیس لیں

• بینگن دھو کر خشک کر لیں اور ڈنڈی سے پکڑ کر مصالحہ بھرنے کے لئے بیچ سے کراس کٹ لگا لیں

• کٹے ہوئے حصے پر ایک چٹکی نمک چھڑک دیں اور اس کے بعد مصالحہ بھر دیں۔ اچھی طرح دونوں ہاتھوں سے دبا دبا کر بند کر کے رکھ دیں

گریوی بنانے کے لئے:

• پین میں ایک پیالی ڈالڈا کنولا آئل کو دو سے تین منٹ گرم کر کے چھوڑے آٹھ ثابت لال مرچ، سفید زیرہ، رائی، میتھی دانہ اور کلونجی سب آدھا آدھا چائے کا چمچ۔ چند کڑی پتے اور دو سے تین عدد ہری مرچیں ڈال دیں۔ جب کڑکڑانے لگیں تو دو عدد پسی ہوئی پیاز ڈال کر ہلکی گلابی ہونے تک بھونیں

• پھر ایک کھانے کا چمچ ادرک لہسن پسا ہوا، حسب ذائقہ نمک، ایک کھانے کا چمچ پسا ہوا دھنیا، ایک کھانے کا چمچ لال مرچ پسی ہوئی، ایک چائے کا چمچ ہلدی ڈال کر تھوڑا سا پانی کا چھینٹا دے کر بھونیں

• جب تیل مصالحے سے الگ ہونے لگے تو بینگن ڈال کر آدھی پیالی پانی شامل کر دیں اور ڈھک کر درمیانی آنچ پر پانچ سے سات منٹ تک پکائیں۔ پھر ایک پیالی املی کا گودا ڈال کر پانچ سے سات منٹ کے لئے ہلکی آنچ پر دم پر رکھ دیں

مرچوں کے سالن کی ترکیب:

• پیاز کے علاوہ تمام مصالحوں کو بھون کر باریک پیس لیں۔ بڑے پین میں ایک پیالی ڈالڈا کنولا آئل ڈال کر دو سے تین منٹ گرم کریں، پھر اس میں ہری مرچیں اور ایک چٹکی نمک ڈال کر تین سے چار منٹ فرائی کر کے نکال لیں

• اسی پین میں چھ سے آٹھ عدد ثابت لال مرچیں، ایک چائے کا چمچ سفید زیرہ اور چند میتھی دانے ڈال کر کڑکڑا لیں، پھر پیاز ڈال کر سنہری ہونے تک فرائی کریں

• اس میں پسے ہوئے مصالحے، ایک کھانے کا چمچ ادرک لہسن، ایک چائے کا چمچ ہلدی ڈال کر ہلکا سا بھونیں اور فرائی کی ہوئی مرچیں ڈال دیں، پھر اس میں ایک پیالی املی کا رس ڈال کر ہلکی آنچ پر اتنی دیر دم پر رکھیں کہ تیل علیحدہ ہو جائے

پریزینٹیشن:

یوں تو گھر میں ان ڈشز کو بنا کر سادے ابلے ہوئے چاول یا دال چاول کے ساتھ پیش کیا جا سکتا ہے اور شادیوں میں ان کو اسٹارٹر کے طور پر پیش کیا جاتا ہے۔

SCANNED AND UPLOADED BY MUHAMMAD NADEEM

Courtesy www.pdfbooksfree.pk



گاجر کا حلوہ اور گلاب جامن

اجزاء:

گاجر	ایک کلو
سوجی	چار کھانے کے چمچ
چینی	ایک پیالی
خشک دودھ کا پاؤڈر	دو پیالی
چھوٹی الائچی	تین سے چار عدد
بادام پستے	حسب پسند
اخروٹ کی گریاں	حسب پسند
ڈالڈا VTF بناسپتی	آدھی پیالی

ترکیب:

- گاجروں کو دھو کر چھیل لیں اور کدوکش کی مدد سے کش کر لیں
- نانسٹک فرائینگ پین میں کش کی ہوئی گاجروں کو پھیلا کر درمیانی آنچ پر پانچ سے چھ منٹ پکائیں تاکہ بھاپ سے گاجروں کا اپنا پانی اچھی طرح خشک ہو جائے
- کڑاہی میں ڈالڈا VTF بناسپتی کو درمیانی آنچ پر دو سے تین منٹ کے لئے ہلکا سا گرم کریں اور الائچی ڈال کر کڑکڑائیں۔ پھر اس میں سوجی ڈال کر خوشبو آنے تک بھونیں
- اس میں چینی ڈال کر تین سے چار منٹ تک چمچ چلائیں۔ جب چینی پگھلنا شروع ہو جائے تو گاجر ڈال کر چینی کا پانی خشک ہونے تک بھونیں
- دودھ کا پاؤڈر تھوڑا تھوڑا کر کے ڈالیں اور ذرا سی آنچ تیز کر کے اتنی دیر بھونیں کہ گھی علیحدہ ہو جائے۔ چولہے سے اتار لیں

گلاب جامن بنانے کے لئے:

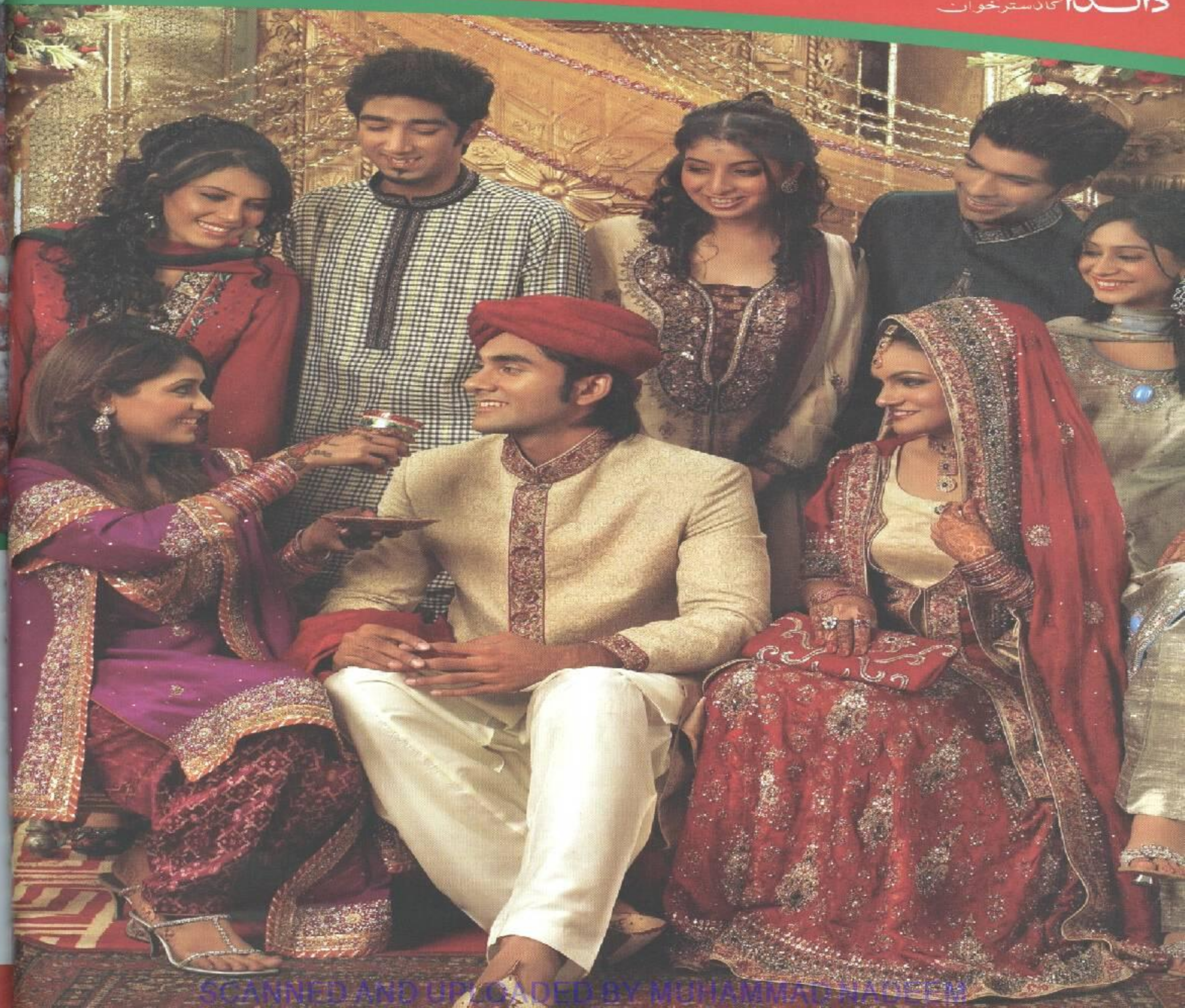
ایک پیالی کھویے میں ایک پیالی کاٹیج چیز، آدھی پیالی میدہ اور آدھا چائے کا چمچ بیکنگ پاؤڈر ڈال کر ملائیں اور پندرہ سے بیس منٹ تک اچھی طرح گوندھیں۔ چھوٹی چھوٹی گولیاں بنا کر نیم گرم ڈالڈا VTF بناسپتی میں سنہری فرائی کر لیں۔ دو پیالی چینی اور ایک پیالی پانی کو تین سے چار منٹ پکا کر پتلا سا شیرہ بنا لیں، اس میں چٹکی بھر زردے کا رنگ اور آدھا چائے کا چمچ پسی ہوئی الائچی شامل کر دیں اور چولہے سے اتار لیں۔ گلاب جامن کو تلنے کے فوراً بعد گرم گرم شیرے میں ڈال کر بیس منٹ کے لئے ڈھک کر رکھ دیں

پریزینٹیشن:

گاجر کے حلوے کو گرم گرم ڈش میں نکال کر بادام، پستے اور اخروٹ سے سجا کر گرم گرم پیش کریں۔ مزہ دوبالا کرنے کے لئے آدھی پیالی کھویا ڈال کر پیش کریں۔ گلاب جامن کو احتیاط سے ڈش میں نکال کر پستے چھڑک کر گرم گرم پیش کریں۔

SCANNED AND UPLOADED BY MUHAMMAD NADEEM

Courtesy www.pdfbooksfree.pk



SCANNED AND UPLOADED BY MUHAMMAD NADEEM

Courtesy www.pdfbooksfree.pk



چکن بریانی

اجزاء:

چکن	ایک کلو
چاول	ایک کلو
نمک	حسب ذائقہ
ادرک	دو انچ کا ٹکڑا
ادرک لہسن پسا ہوا	دو کھانے کے چمچ
پیاز	تین عدد درمیانی
ٹماٹر	تین عدد درمیانے
لہسن	دو کھانے کے چمچ
لال مرچ پسی ہوئی	ایک کھانے کا چمچ
ہلدی	ایک چائے کا چمچ
پسا ہوا دھنیا	دو کھانے کے چمچ
ثابت گرم مصالحہ	دو کھانے کے چمچ
تیز پات	ایک سے دو ٹکڑے
دہی	ڈیڑھ پیالی
دودھ	آدھی پیالی
زردے کا رنگ	چٹکی بھر
ہرا دھنیا	آدھی گٹھی
پودینہ	آدھی گٹھی
ڈالڈا کوکنگ آئل	آدھی پیالی

ترکیب:

• چکن کو صاف دھو کر چھلنی میں خشک کرنے رکھ دیں، پیاز، ادرک، ہرا دھنیا اور پودینہ باریک کاٹ لیں اور چاولوں کو بیس منٹ پہلے دھو کر بھگو دیں

• پسا ہوا ادرک لہسن، نمک، ایک چائے کا چمچ لال مرچ اور دہی کو ملا لیں اور چکن کو اس سے میرینیٹ کر کے ایک گھنٹے کے لئے رکھ دیں

• پین میں ڈالڈا کوکنگ آئل کو گرم کریں اور اس میں ایک کھانے کا چمچ گرم مصالحہ ڈال کر پیاز کو سنہرا فرائی کر لیں

• آدھی پیاز نکال کر بقیہ پیاز میں لال مرچ، ہلدی، دھنیا اور ٹماٹر ڈال کر اتنی دیر بھونیں کہ ٹماٹر اچھی طرح گل جائیں

• اس میں مصالحہ لگی ہوئی چکن ڈال کر ملائیں اور ڈھک کر درمیانی آنچ پر پکنے رکھ دیں۔ چکن گلنے تک پکا کر چولہے سے اتار لیں

• علیحدہ پین میں چاولوں کو ابالنے کے لئے پانی رکھیں، اس میں نمک، گرم مصالحہ اور تیز پات ڈال دیں۔ ابال آنے پر چاول ڈالیں اور ایک کنی رکھ کر چھلنی میں چھان لیں

• اسی پین میں ہلکا سا ڈالڈا کوکنگ آئل لگائیں۔ پہلے آدھے چاولوں کی تہہ لگائیں پھر چکن پھیلا کر ڈالیں، اس پر کٹا ہوا ہرا مصالحہ، تلی ہوئی پیاز، کٹی ہوئی ادرک، زردے کا رنگ ملا ہوا دودھ اور لہسن ڈالیں اور دوبارہ سے چاولوں کی تہہ لگا کر ہلکی آنچ پر دم پر رکھ دیں

• دس سے بارہ منٹ دم پر رکھنے کے بعد اچھی طرح ملا لیں اور تین سے چار منٹ مزید دم پر رکھ دیں

پریزینٹیشن:

گرم گرم ڈش میں نکال کر سلاد، رائتے اور آلو بخارے کی چٹنی کے ساتھ پیش کریں۔

SCANNED AND UPLOADED BY MUHAMMAD NADEEM

Courtesy www.pdfbooksfree.pk



اسٹیم چکن

اجزاء:

چکن بریسٹ	چار عدد
نمک	حسب ذائقہ
پسا ہوا لہسن	ایک کھانے کا چمچ
لیموں کا رس	چار کھانے کے چمچ
کالی مرچ پسی ہوئی	ایک کھانے کا چمچ
گاجر	ایک سے دو عدد
آلو	ایک سے دو عدد
پیاز	ایک عدد
کھیرا	ایک سے دو عدد
سویا ساس	دو کھانے کے چمچ
ڈالڈا اولیو آئل	چار کھانے کے چمچ

ترکیب:

- آلو اور گاجر کو چھیل کر چوکور کاٹ لیں اور چار سے پانچ منٹ ابلتے ہوئے پانی میں ڈال کر ابال لیں۔ پیاز اور کھیرے کے چوکور ٹکڑے کر لیں۔ چکن بریسٹ کے دو دو ٹکڑے کر لیں
- بڑے پیالے میں لہسن، نمک، کالی مرچ، لیموں کا رس، سویا ساس اور ڈالڈا اولیو آئل ڈال کر اچھی طرح ملا لیں
- چکن اور ساری سبزیوں کو اس آمیزے سے میریٹیٹ کر کے ایک گھنٹے کے لئے فریج میں رکھ دیں
- اوون کو پندرہ سے بیس منٹ پہلے 220c پر گرم کر لیں۔ ایلومینیم فوائل کے چوکور ٹکڑے کاٹ لیں
- ہر ٹکڑے پر پہلے تھوڑی سی سبزی رکھیں پھر ایک چکن کا ٹکڑا رکھ کر لپیٹ کر پیکٹ بنا لیں اور تمام پیکٹ کو اوون ٹرے میں رکھ کر تیس سے پینتالیس منٹ کے لئے بیک کر لیں یا ان پیکٹ کو ابلتے ہوئے پانی پر چھلنی میں رکھ کر پچیس سے تیس منٹ اسٹیم کر لیں

پریزینٹیشن:

یہ ڈش آجکل شادیوں میں بھی بہت مقبول ہے، چاہیں تو ایسے ہی پیش کریں یا فرائیڈ رائس کے ساتھ بھی پیش کیا جا سکتا ہے۔

SCANNED AND UPLOADED BY MUHAMMAD NADEEM

Courtesy www.pdfbooksfree.pk



پی کاک سلاد

اجزاء:

سلاد کے پتے	حسب ضرورت
مولی	ایک عدد
چقندر	ایک سے دو عدد
گاجر	ایک سے دو عدد
آلو	دو سے تین عدد
انناس کے ٹکڑے	ایک پیالی
مایونیز	ایک پیالی
مٹر	ایک پیالی
دودھ	آدھی پیالی
نمک	حسب ذائقہ
لہسن پاؤڈر	آدھا چائے کا چمچ
کالی مرچ پسی ہوئی	آدھا چائے کا چمچ
چینی	دو کھانے کے چمچ
سرکہ	ایک کھانے کا چمچ
ڈالڈا اولیو آئل	دو کھانے کے چمچ

ترکیب:

• مولی، گاجر، چقندر اور سلاد کے پتوں کو صاف دھو کر رکھ لیں۔ ڈالڈا اولیو آئل میں سرکہ، ایک چائے کا چمچ چینی اور چٹکی بھر لہسن کا پاؤڈر ڈال کر اچھی طرح ملا کر ڈریسنگ بنا لیں

• آلوؤں کو ابال کر میش کر لیں اور اس میں نمک، کالی مرچ، لہسن پاؤڈر اور دودھ ملا کر رکھ لیں

• مٹر کو ابال کر رکھ لیں۔ انناس کے چھوٹے ٹکڑے کر لیں

• مولی، گاجر اور چقندر کے قتلے کاٹ لیں اور ان پر پہلے سے بنا کر رکھی ہوئی ڈریسنگ ڈال دیں۔ لوبیا، مٹر اور انناس کو مایونیز میں نمک اور چینی کے ساتھ ملا کر رکھ لیں

• اس غذائیت سے بھرپور سلاد کو مور کی شکل میں سجائیں تو یہ خوبصورت سلاد دیکھنے میں بھی بھلا لگے گا

پریزینٹیشن:

پھیلی ہوئی سلاد ڈش یا خوبصورت سا شیشہ لے لیں۔ اس پر اس سلاد کو مور کی شکل میں سجائیں۔ بالکل درمیان میں گردن اور پیٹ کا حصہ بنانے کے لئے مایونیز والا مکسچر بھر دیں، اور دم کی طرف پہلے سلاد کے پتے لگائیں پھر اس پر سبزیوں کے قتلے پھیلا کر لگا لیں۔ مور کے پیر بنانے کے لئے آلوؤں کے مکسچر کو پائپنگ بیگ میں بھر کر ڈال دیں اور گاجر کی باریک سائس کی مدد سے چونچ بنا لیں۔

SCANNED AND UPLOADED BY MUHAMMAD NADEEM

Courtesy www.pdfbooksfree.pk



کاک ٹیل فرنی

اجزاء:

دودھ	ایک لیٹر
چاول	ایک پیالی
چینی	آدھی پیالی
کنڈینسڈ ملک	ایک پیالی
مکس پھل	ایک پیالی

ترکیب:

• چاولوں کو دھو کر آدھے گھنٹے کے لئے بھگو کر رکھ دیں پھر پھیلا کر خشک کر لیں اور صاف گرائینڈر میں باریک پیس لیں۔ پھلوں کے چھوٹے ٹکڑے کر کے ٹھنڈے کرنے رکھ دیں

• دودھ کو پین میں ڈال کر ابالیں اور ابال آنے پر آنچ ہلکی کر کے اسے پندرہ سے بیس منٹ پکنے رکھ دیں

• آدھی پیالی ٹھنڈے دودھ کو تھوڑا تھوڑا کر کے پسے ہوئے چاولوں میں ڈالتے ہوئے اس کا پیسٹ بنالیں

• ابلتے ہوئے دودھ میں چاولوں کا پیسٹ ڈالتے جائیں اور چمچ چلاتے رہیں تاکہ چاول اچھی طرح مکس ہو جائے

• بیس سے پچیس منٹ پکانے کے بعد اس میں چینی اور کنڈینسڈ ملک ڈال دیں اور ہلکی آنچ پر دم پر رکھ دیں

• درمیان میں وقفے وقفے سے چمچ چلاتے رہیں تاکہ پین میں چپکنے نہ لگیں، اچھی طرح گاڑھی ہونے پر چولہے سے اتار لیں

• ٹھنڈی ہونے پر اس میں پہلے سے ٹھنڈے کئے ہوئے پھل ملا دیں

پریزینٹیشن:

خوبصورت سی چھوٹی پیالیوں میں نکال کر اوپر سے کٹے ہوئے پھلوں سے سجا دیں اور ٹھنڈی کر کے شادی کے موقع پر کی جانے والی کھیر چٹائی کی رسم پر لطف اٹھائیں۔

SCANNED AND UPLOADED BY MUHAMMAD NADEEM

Courtesy www.pdfbooksfree.pk



SCANNED AND UPLOADED BY MUHAMMAD HASEEM

Courtesy www.pdfbooksfree.pk



چکن منچورین وڈفرائیڈ رائس

اجزاء:

چکن (بغیر ہڈی کی بوٹیاں)	ایک کلو
نمک	حسب ذائقہ
لہسن پسا ہوا	ایک کھانے کا چمچ
ثابت لال مرچیں	چار سے چھ عدد
سفید مرچ پسی ہوئی	ایک کھانے کا چمچ
سرکہ	دو سے تین کھانے کے چمچ
سویا ساس	چار کھانے کے چمچ
چینی	ایک چائے کا چمچ
چائنیز نمک	ایک چائے کا چمچ
ٹماٹر کا پیسٹ	ایک پیالی
ٹماٹو کیچپ	ایک پیالی
یخنی یا پانی	ایک پیالی
ہری پیاز	دو کھانے کے چمچ
گاجر	دو کھانے کے چمچ
شملہ مرچ	دو کھانے کے چمچ
ڈالڈا کوکنگ آئل	چار کھانے کے چمچ

ترکیب:

• ہری پیاز، گاجر اور شملہ مرچ کو باریک کاٹ کر رکھ لیں
• چکن کو سویا ساس، سرکہ، نمک، سفید مرچ اور چائنیز نمک لگا کر آدھے گھنٹے کے لیے رکھ دیں
• پین میں ڈالڈا کوکنگ آئل کو درمیانی آنچ پر دو سے تین منٹ گرم کر کے لہسن ڈال کر ایک سے دو منٹ فرائی کریں، پھر چکن ڈال کر تیز آنچ پر گولڈن فرائی کر کے نکال لیں
• اسی تیل میں ٹماٹر کا پیسٹ، ٹماٹو کیچپ اور یخنی شامل کر لیں۔ نمک اور ثابت لال مرچ ڈال کر گاڑھا ہونے تک پکائیں اور چکن ڈال کر ابال آنے دیں
• sizzler (لوہے کی پلیٹ جو کہ بازار میں آسانی سے دستیاب ہے) کو درمیانی آنچ پر دس منٹ کے لیے چولہے پر گرم کریں اور منچورین کو اس میں نکال لیں

پریزینٹیشن:

ہری پیاز، گاجر اور شملہ مرچ سے گارنش کر کے گرم گرم فرائیڈ رائس کے ساتھ پیش کریں۔

فرائیڈ رائس بنانے کے لئے: دو پیالی چاولوں کو نمک ملے پانی میں ابال کر چھان لیں اور پھیلا کر ٹھنڈے کر لیں۔ پین میں دو کھانے کے چمچ ڈالڈا کوکنگ آئل کو گرم کر کے اس میں ایک چائے کا چمچ پسا ہوا لہسن کڑکڑائیں پھر اس میں دو پھینٹے ہوئے انڈے ڈال کر ایک منٹ فرائی کریں۔ ابلے ہوئے چاول اور باریک کٹی ہوئی بند گوبھی، گاجر اور ہری پیاز ڈال کر فرائی کریں اور اس میں ایک چائے کا چمچ چائنیز نمک، ایک چائے کا چمچ سفید مرچ، ایک چائے کا چمچ چینی، ایک ایک کھانے کا چمچ سرکہ اور سویا ساس ڈال کر اچھی طرح دو چمچ کی مدد سے ملائیں اور چولہے سے اتار کر گرم گرم پیش کریں۔

SCANNED AND UPLOADED BY MUHAMMAD NADEEM

Courtesy www.pdfbooksfree.pk



شب دیگ

اجزاء:

گوشت	ایک کلو
نمک	حسب ذائقہ
ادرک لہسن پسا ہوا	دو کھانے کے چمچ
تلی ہوئی پیاز	آدھی پیالی
لال مرچ پسی ہوئی	دو کھانے کے چمچ
ہلدی پسی ہوئی	ایک چائے کا چمچ
دہی	ایک پیالی
تیز پات	ایک سے دو عدد
بڑی الائچی	ایک سے دو عدد
شلجم	آدھا کلو
گاجر	آدھا کلو
ادرک	ایک کھانے کا چمچ
ہرا دھنیا	آدھی گٹھی
ڈالڈا کوکنگ آئل	تین چوتھائی پیالی

ترکیب:

• شلجم اور گاجر کے بڑے بڑے ٹکڑے کاٹ کر ان کو ابلتے ہوئے پانی میں تین سے چار منٹ رکھ کر ان پر سے ٹھنڈا پانی بہا دیں۔ ادرک اور ہرا دھنیا باریک کاٹ کر رکھ لیں

• دیگچی میں ڈالڈا کوکنگ آئل کو دو سے تین منٹ کے لئے درمیانی آنچ پر ہلکا گرم کریں۔ تیز پات، بڑی الائچی اور ادرک لہسن ڈال کر ایک سے دو منٹ ہلکا سا بھون لیں

• گوشت ڈال کر اتنی دیر بھونیں کہ تیل علیحدہ ہو جائے۔ لال مرچ، ہلدی، پیاز اور دہی ڈال کر اچھی طرح ملائیں

• شلجم اور گاجر کے ٹکڑوں کو گوشت میں ڈال کر اچھی طرح ملائیں اور چار سے چھ پیالی پانی ڈال دیں اور گندھے ہوئے آٹے سے دیگچی کو بند کر کے سیل کر دیں

• ہلکی آنچ پر رات بھر یا چار سے چھ گھنٹے تک پکائیں۔ پھر احتیاط سے سیل کھول کر ڈش میں نکال لیں

• شادی بیاہ یا خاص تقاریب کے لئے بناتے ہوئے سبزیوں کے ساتھ اس میں کوفتے بھی شامل کیے جاتے ہیں

• کوفتے بنانے کے لئے: آدھا کلو قیمے میں ایک پیاز، ایک چمچ ادرک لہسن پسا ہوا، دو سے تین ہری مرچیں، دو چمچ بھنے ہوئے چنے، نمک اور ایک عدد ڈبل روٹی کا سلائس ڈال کر پیس لیں۔ تھوڑے بڑے سائز کے کوفتے بنا کر پندرہ سے بیس منٹ کے لئے فرج میں رکھ دیں۔ شب دیگ کا تیل کھولنے کے بعد اس میں ڈال کر پندرہ سے بیس منٹ درمیانی آنچ پر پکا کر اتار لیں

پریزینٹیشن:

ہرا دھنیا اور ادرک چھڑک کر گرم گرم نان کے ساتھ پیش کریں۔

SCANNED AND UPLOADED BY MUHAMMAD NADEEM

Courtesy www.pdfbooksfree.pk



وہائٹ چکن ہانڈی

اجزاء:

چکن (بغیر ہڈی کی بوٹیاں)	آدھا کلو
نمک	حسب ذائقہ
ادرک لہسن پسا ہوا	ایک کھانے کا چمچ
پیاز	ایک عدد درمیانی
کالی مرچ گدری پسی ہوئی	ایک چائے کا چمچ
گرم مصالحہ پسا ہوا	ایک چائے کا چمچ
ثابت گرم مصالحہ	ایک کھانے کا چمچ
تیز پات	ایک عدد
پسا ہوا ناریل	دو کھانے کے چمچ
دہی	چار کھانے کے چمچ
ٹماٹر	دو عدد درمیانے سائز کے
ہری مرچیں	تین سے چار عدد
فریش کریم	آدھی پیالی
مارجرین یا مکھن	دو کھانے کے چمچ
ڈالڈا کوکنگ آئل	دو کھانے کے چمچ

ترکیب:

• دہی میں نمک، کالی مرچ اور پسا گرم مصالحہ ملا کر چکن کی بوٹیوں کو میرینیٹ کر کے آدھے گھنٹے کے لئے فریج میں رکھ دیں
• ٹماٹر کو چھیل کر پیاز، ہری مرچیں اور ناریل کے ساتھ ملا کر پیس لیں
• پین میں ڈالڈا کوکنگ آئل اور مارجرین ڈال کر دو سے تین منٹ گرم کریں، اس میں ثابت گرم مصالحہ اور تیز پات ڈال کر کڑکڑا لیں
• پسا ہوا مصالحہ ڈال کر درمیانی آنچ پر اتنی دیر بھونیں کہ تیل علیحدہ ہو جائے
• میرینیٹ کیا ہوا چکن ڈال کر اچھی طرح ملائیں اور ڈھک کر درمیانی آنچ پر پکنے رکھ دیں
• جب پانی خشک ہونے پر آجائے تو اتنا بھونیں کہ تیل علیحدہ ہو جائے۔ ڈش میں نکال لیں اور اوپر سے فریش کریم ڈال دیں

پریزینٹیشن:

ولیمے کی تقریب یا رات کے کھانے پر مہمانوں کے ساتھ اس منفرد ہانڈی کا گرم گرم نان یا کلچوں کے ساتھ لطف اٹھائیں۔

SCANNED AND UPLOADED BY MUHAMMAD NADEEM

Courtesy www.pdfbooksfree.pk



چاکلیٹ موز

اجزاء:

کوکنگ چاکلیٹ	250 گرام
انڈے	تین عدد
چینی	ایک چوتھائی پیالی
فریش کریم	200 گرام

ترکیب:

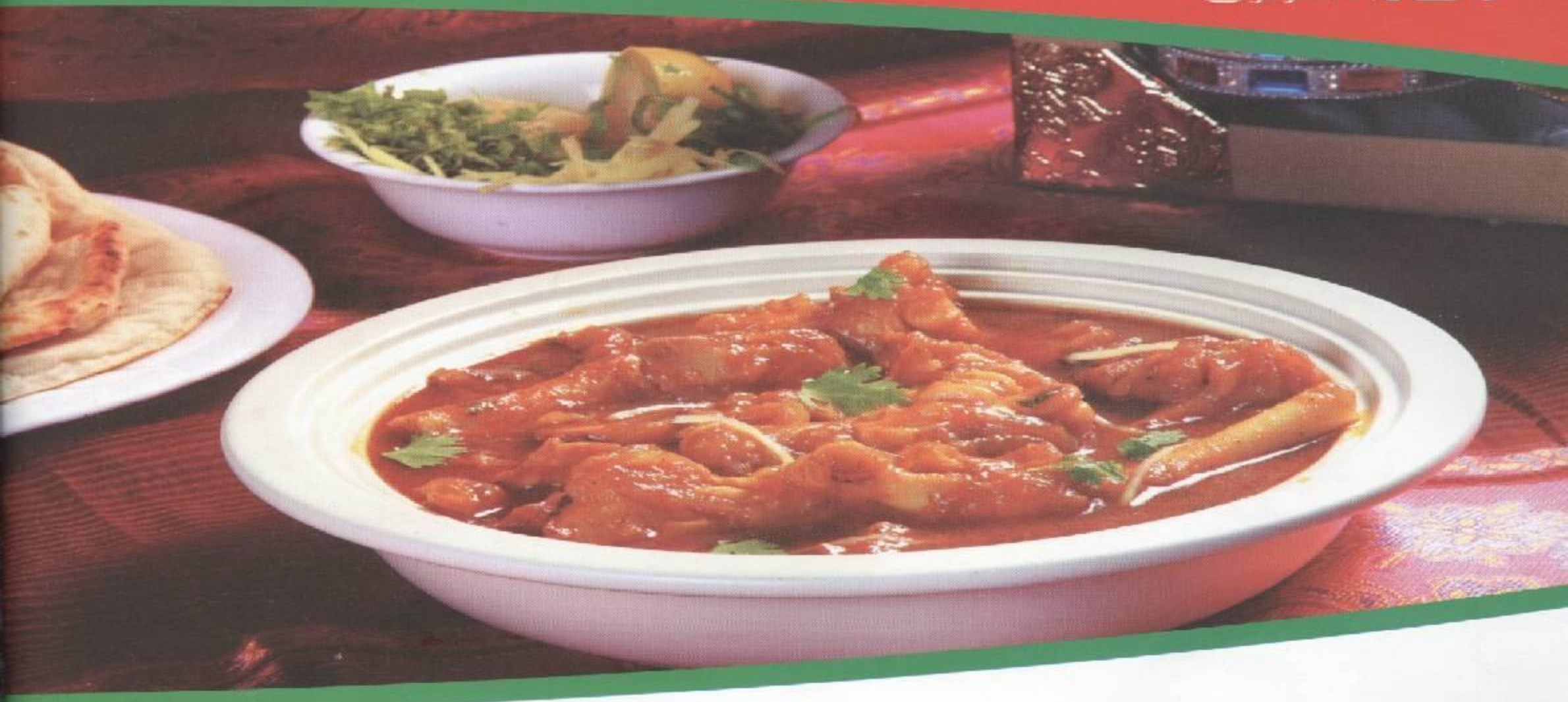
- انڈوں کو استعمال کرنے سے آدھا گھنٹہ پہلے فریج سے نکال کر رکھ لیں۔ اس سے ایک تو سفیدی اور زردی کو علیحدہ کرنے میں آسانی ہوتی ہے اور دوسرے سفیدی پھینٹتے ہوئے جھاگ جلدی بن جاتا ہے
- انڈوں کی سفیدیوں کو احتیاط سے علیحدہ نکال لیں، خیال رہے کہ اس میں زردی نہ آنے پائیں ورنہ پھینٹتے ہوئے جھاگ نہیں بن پائے گا
- صاف خشک پیالے میں انڈوں کی سفیدی کو الیکٹرک بیٹر کی مدد سے اتنا پھینٹیں کہ سخت جھاگ بن جائے
- پھر اس میں ایک ایک کر کے زردی ملاتے جائیں اور پھینٹتے جائیں
- فریش کریم کو پیکٹ سے نکال کر صاف خشک پیالے میں ڈالیں اور اس میں چینی ڈال کر پندرہ سے بیس منٹ کے لئے فریج میں رکھ دیں
- اچھی طرح ٹھنڈی ہونے پر فریج سے نکالیں اور اسے اچھی طرح صاف کئے ہوئے الیکٹرک بیٹر سے پھینٹ لیں
- چاکلیٹ کے چھوٹے ٹکڑے کر کے اسے ڈبل بوائلر پر پگھلا لیں
- آخر میں انڈے، چاکلیٹ اور کریم کو ایک پیالے میں ڈال کر چمچ کی مدد سے ہلکا سا ملا لیں اور تین سے چار گھنٹے کے لئے فریج میں رکھ دیں

پریزینٹیشن:

شادی بیاہ کی تقاریب میں پیش کرنے کے لئے اسے چھوٹے پیالوں یا گلاس میں نکالیں اور کریم اور چاکلیٹ سے سجا کر یخ ٹھنڈا پیش کریں۔

SCANNED AND UPLOADED BY MUHAMMAD NADEEM

Courtesy www.pdfbooksfree.pk



پائے

اجزاء:

کچے پائے	بارہ عدد
نمک	حسب ذائقہ
ادرک لہسن پسا ہوا	دو کھانے کے چمچ
پیاز	تین عدد
ٹماٹر	تین عدد درمیانے
ثابت گرم مصالحہ	دو کھانے کا چمچ
ثابت دھنیا	دو کھانے کے چمچ
سونف	دو کھانے کے چمچ
لال مرچ پسی ہوئی	دو کھانے کے چمچ
دھنیا پسا ہوا	دو کھانے کے چمچ
ہلدی پسی ہوئی	ایک چائے کا چمچ
دہی	ایک پیالی
گرم مصالحہ پسا ہوا	ایک کھانے کا چمچ
سفید زیرہ (بھنا ہوا کٹا ہوا)	ایک کھانے کا چمچ
ہرا دھنیا	آدھی گٹھی
پودینہ	آدھی گٹھی
ہری مرچیں	تین سے چار عدد
ادرک باریک کٹی ہوئی	دو کھانے کے چمچ
ڈالڈا کوکنگ آئل	آدھی پیالی

ترکیب:

- پائے اچھی طرح صاف کر کے دھولیں اور چھ سے آٹھ پیالی ابلتے ہوئے پانی میں ڈال کر تیز آنچ پر پکائیں، ابال آنے پر اوپر آنے والا جھاگ نکال لیں۔ پھر آنچ ہلکی کر کے دو موٹی کٹی ہوئی پیاز ڈالیں اور صاف ستھرے ململ کے کپڑے میں سونف اور ثابت دھنیے کی پوٹلی بنا کر ڈال دیں۔ ہلکی آنچ پر پیار سے چھ گھنٹے یا رات بھر پکالیں
- بیچ میں ڈالڈا کوکنگ آئل کو درمیانی آنچ پر تین سے چار منٹ گرم کریں اور ثابت گرم مصالحہ ڈال کر کڑکڑا لیں۔ پھر اس میں بقیہ پیاز کو باریک کاٹ کر سنہرا فرائی کر لیں
- ادرک لہسن، نمک، لال مرچ، ہلدی، دھنیا، زیرہ اور ٹماٹر ڈال کر اتنی دیر بھونیں کہ ٹماٹر اچھی طرح گل جائیں۔ پائے اور دہی ڈال کر مذید چند منٹ بھونیں
- پائے کی یخنی چھان کر ڈالیں اور ہلکی آنچ پر دس سے پندرہ منٹ کے لئے دم پر رکھ دیں

پریزینٹیشن:

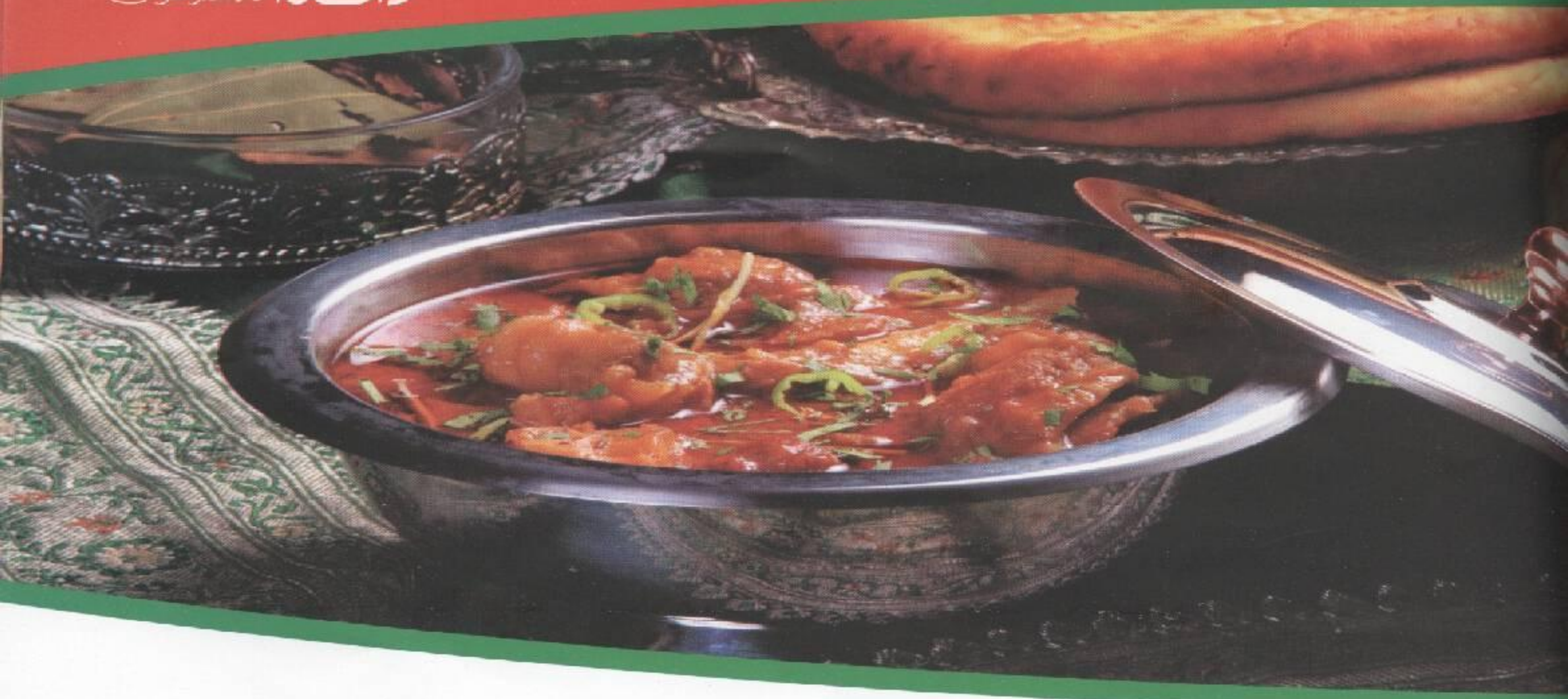
ڈش میں نکال کر ہرا دھنیا، پودینہ، ہری مرچیں پسا ہوا گرم مصالحہ اور ادرک چھڑک دیں اور گرم گرم نان کے ساتھ پیش کریں۔

ٹپ:

پائے صاف کرنے کے پہلے ان پر خشک آٹا اچھی طرح ملیں اور ان کو دس سے بارہ منٹ کے لئے رکھ دیں پھر سادے پانی سے دھولیں۔

SCANNED AND UPLOADED BY MUHAMMAD NADEEM

Courtesy www.pdfbooksfree.pk



مٹن کنّہ

اجزاء:

گوشت	ایک کلو
ادرک لہسن پسا ہو	دو کھانے کے چمچ
نمک	حسب ذائقہ
پیاز	دو عدد
لال مرچ پسی ہوئی	دو کھانے کے چمچ
ہلدی پسی ہوئی	ایک چائے کا چمچ
دہی	ایک پیالی
بڑی الائچی	ایک سے دو عدد
سیاہ زیرہ	ایک چائے کا چمچ
آٹا	آدھی پیالی
ادرک باریک کٹی ہوئی	حسب پسند
ڈالڈا کوکنگ آئل	تین چوتھائی پیالی

ترکیب:

• گوشت کو بڑے ٹکڑوں میں کاٹ لیں، آٹے کو ایک پیالی پانی میں گھول کر گاڑھا سا پیسٹ بنالیں۔ پیاز کو باریک کاٹ کر رکھ لیں
• پین میں ڈالڈا کوکنگ آئل کو درمیانی آنچ پر تین سے چار منٹ تک ہلکا گرم کر کے ثابت گرم مصالحہ ڈالیں اور پیاز کو سنہرا فرائی کر لیں
• ادرک لہسن ڈال کر یک سے دو منٹ کے لئے فرائی کریں
• گوشت ڈال کر اتنی دیر تک بھونیں کہ تیل علیحدہ ہو جائے
• نمک، لال مرچ، ہلدی، بڑی الائچی اور سیاہ زیرہ دہی میں ملا کر گوشت میں ڈالیں اور آٹے کا پیسٹ ڈال کر اچھی طرح ملا لیں
• چار سے چھ پیالی پانی شامل کر کے ہلکی آنچ پر ڈھک کر اتنی دیر پکائیں کہ گوشت اچھی طرح گل جائے

پریزینٹیشن:

باریک کٹی ہوئی ادرک چھڑک کر گرم گرم نان کے ساتھ پیش کریں۔ شادیوں میں اس میں خاص طور پر پائے بھی شامل کیے جاتے ہیں۔

SCANNED AND UPLOADED BY MUHAMMAD NADEEM

Courtesy www.pdfbooksfree.pk



فرائیڈ فش وِد ٹارٹر ساس

اجزاء:

بغیر کانٹے کے مچھلی کے ٹکڑے	ایک کلو
نمک	حسب ذائقہ
لہسن پسا ہوا	ایک کھانے کا چمچ
مسٹرڈ پیسٹ	ایک چائے کا چمچ
انڈے پھینٹے ہوئے	دو عدد
سفید مرچ پسی ہوئی	ایک کھانے کا چمچ
سرکہ	چار کھانے کے چمچ
ڈبل روٹی کا چورا	حسب ضرورت
میدہ (نوٹ دیکھیں)	دو پیالی
ڈالڈا کوکنگ آئل	حسب ضرورت

ترکیب:

- مچھلی کو اچھی طرح صاف کر کے دھولیں اور چھلنی میں رکھ کر خشک کر لیں
- پھر مچھلی کے قتلوں پر نمک، سفید مرچ، لہسن، مسٹرڈ پیسٹ اور سرکہ لگا کر آدھے گھنٹے کے لئے فرج میں رکھ دیں
- پہلے میدے (season flour) میں اچھی طرح رول کریں تا کہ مچھلی پر میدے کی ایک تہہ جم جائے پھر انڈے میں ڈبوئیں اور آخر میں ڈبل روٹی کے چورے میں اچھی طرح لتھیڑ لیں
- دوبارہ سے دس سے پندرہ منٹ کے لئے فرج میں رکھ دیں
- فرائنگ پین میں درمیانی آنچ پر ڈالڈا کوکنگ آئل کو تین سے چار منٹ گرم کریں اور مچھلی کے قتلوں کو سنہرا فرائی کر لیں

پریزینٹیشن:

اس مچھلی کو ٹارٹر ساس اور فرنچ فرائز کے ساتھ پیش کریں

ٹارٹر ساس بنانے کے لئے:

ایک پیالی مایونیز میں حسب ذائقہ نمک، چار کھانے کے چمچ پارسلے (باریک کٹا ہوا)، ایک باریک کٹی ہوئی پیاز، دو باریک کٹے ہوئے ٹماٹر، ایک کھیرا باریک کٹا ہوا، چار سے چھ سیاہ زیتون، چار سے چھ ہرے زیتون، ایک کھانے کا چمچ چینی، چار سے چھ کھانے کے چمچ سرکہ اور چٹنی بھر پسی ہوئی اجوائن کو ایک پیالے میں ڈال کر اتنا پھینٹیے کہ ایک پیسٹ سا بن جائے۔ یہ ٹارٹر ساس تیار ہے۔

ذیلدار فرنچ فرائز بنانے کے لئے: فرنچ فرائز کے لئے کٹے ہوئے آلوؤں کو ابلتے ہوئے پانی میں 3 منٹ ابالیں، پھر اس پر سے ٹھنڈا پانی بہا دیں season flour چھڑک کر ڈیپ فرائی کر لیں۔

نوٹ: عموماً تلنے والی چیزوں پر اوپر سے لگانے کے لئے season flour استعمال کیا جاتا ہے، اس کو بنانے کے لئے ایک پیالی میدے کو چھان کر اس میں حسب ذائقہ نمک اور آدھی چائے کی چمچ کالی مرچ ملا لیں۔

SCANNED AND UPLOADED BY MUHAMMAD NADEEM

Courtesy www.pdfbooksfree.pk



ویجیٹیبل اسٹرڈل

اجزاء:

پیسٹری کے اجزاء:

میدہ	تین پیالی
نمک	حسب ذائقہ
ڈالڈا VTF بناسپتی	۰۰ پیالی

فلنگ کے لئے:

گاجر	ایک عدد
آلو	دو عدد درمیانے
سرخ شملہ مرچ	ایک سلائس
زرد شملہ مرچ	ایک سلائس
ہری پیاز	تین سے چار عدد
نمک	حسب ذائقہ
کچلا ہوا لہسن	ایک کھانے کا چمچ
کالی مرچ پسی ہوئی	ایک چائے کا چمچ
چینی	ایک چائے کا چمچ
لیموں کا رس	دو کھانے کے چمچ
انڈے کی سفیدی	ایک عدد

ترکیب:

- ڈالڈا VTF بناسپتی کو ہلکا سا پھینٹ کر پندرہ بیس منٹ کے لئے فریج میں رکھ دیں، میدہ چھان کر نمک ملا لیں اور سادے پانی سے گوندھ کر ململ کے کپڑے میں لپیٹ کر پندرہ سے بیس منٹ کے لئے رکھ دیں
- فریج سے ڈالڈا VTF بناسپتی کو نکال کر پھر سے ہلکا سا پھینٹ لیں، خشک میدہ چھڑک کر گندھے ہوئے میدے کو بارہ انچ لمبا اور نو انچ چوڑا بیل لیں۔ پھینٹیں ہوئے ڈالڈا VTF بناسپتی کو لمبائی میں پھیلا کر آٹھ انچ تک لگائیں، بقیہ چار انچ خالی چھوڑ دیں
- خالی چھوڑیں ہوئے حصے کو فولڈ کر کے درمیان میں لے آئے پھر دوسری طرف سے ڈالڈا VTF بناسپتی لگے ہوئے حصے کو اٹھا کر اس کے اوپر فولڈ کر لیں۔ اس طرح سے یہ 4" 9 انچ کا مستطیل بن جائے گا
- اس کو پلاسٹک میں لپیٹ کر دس سے پندرہ منٹ کے لئے فریج میں رکھ دیں، پھر نکال کر خشک میدہ چھڑکیں اور ہلکے ہاتھ سے بیل کر 12 " 9 کا کر لیں۔ دوبارہ اسی طرح سے تین حصوں میں فولڈ کر لیں
- اس عمل کو تین سے چار مرتبہ کریں (ہر مرتبہ پھر دیر کے لئے فریج میں رکھیں)، اب یہ پیسٹری اسٹرڈل بنانے کے لیے تیار ہے

ترکیب :

- تمام سبزیوں کو باریک کاٹ لیں، پین میں ایک کھانے کا چمچ ڈالڈا VTF بناسپتی ڈال کر اس میں لہسن کو ایک سے دو منٹ بھونیں۔ پھر کٹی ہوئی سبزیاں، لہسن، نمک، کالی مرچ اور چینی ڈال کر چار سے پانچ منٹ فرائی کریں اور لیموں کا رس ڈالتے ہوئے چولہے سے اتار لیں
- پیسٹری کو فریج سے نکال کر خشک میدہ چھڑک کر بیل لیں اور اس کے ایک کنارے پر فلنگ پھیلا کر رکھ دیں اور دوسری طرف انڈے کی سفیدی لگا دیں
- جس طرف فلنگ رکھی ہے اس طرف سے اٹھا کر رول کرتے ہوئے دوسرے کنارے تک لے آئیں اور احتیاط سے چپکا دیں
- بیکنگ ٹرے کو ہلکا سا چکنا کر کے خشک میدہ چھڑک کر یہ اسٹرڈل اس میں رکھ دیں۔ اس پر تین ترچھے کٹ لگا کر پہلے سے 220c پر گرم کیے ہوئے اوون میں تیس سے پینتیس منٹ کے لیے بیک کر لیں

پریزینٹیشن:

- ٹھنڈا ہونے پر اوون سے نکال کر چھوٹے ٹکڑے کاٹ لیں اور گرم گرم پیش کریں۔

SCANNED AND UPLOADED BY MUHAMMAD NADEEM

Courtesy www.pdfbooksfree.pk



خروس ترش

اجزاء:

چکن بریسٹ	چار سے چھ عدد
نمک	حسب ذائقہ
ادرک لہسن پسا ہوا	دو کھانے کے چمچ
پیاز	چار عدد درمیانی
دہی	ایک پیالی
بادام	آدھی پیالی
شملہ مرچ	دو عدد
چیڈر چیز	ایک پیالی
لیموں کا رس	آدھی پیالی
ہری مرچیں	دس سے بارہ عدد
پودینہ	آدھی گٹھی
ڈالڈا اولیو آئل	حسب ضرورت

ترکیب:

- چکن کے بریسٹ کو دھو کر کچھ دیر کے لئے فریزر میں رکھ دیں اور درمیان سے چیرا لگا کر پاکٹ بنالیں
- پیاز کو باریک آلیٹ کی طرح چوپ کر لیں، شملہ مرچ، ہری مرچیں اور ہرا دھنیا باریک کاٹ کر رکھ لیں
- بادام کو موٹا موٹا کوٹ لیں اور چیز کو کش کر کے رکھ لیں
- دہی کو ململ کے کپڑے میں ڈال کر پوٹلی کی طرح پکڑ کر لٹکا دیں تاکہ اس کا پانی اچھی طرح نکال جائے
- چھنے کی ہوئی دہی کو ایک پیالے میں ڈال کر اس میں ادرک لہسن، نمک، پیاز، شملہ مرچ، ہری مرچیں، پودینہ، بادام اور چیز ڈال کر اچھی طرح ملا لیں
- تین سے چار کھانے کے چمچ یہ چٹنی ہر چکن بریسٹ میں بھر کر اچھی طرح دبا کر بند کر دیں
- ہر چکن بریسٹ پر برش کی مدد سے ڈالڈا اولیو آئل لگا دیں اور انھیں علیحدہ علیحدہ ایلومینیم فوائل میں لپیٹ دیں
- اوون کو 200c پر پندرہ سے بیس منٹ گرم کر لیں اور چکن بریسٹ کو اوون ٹرے میں رکھ کر پچیس سے تیس منٹ کے لئے بیک کر لیں

پریزینٹیشن:

اوون سے نکال کر چند منٹ کے بعد فوائل کھولیں اور پیناپریڈ کے ساتھ پیش کریں۔

SCANNED AND UPLOADED BY MUHAMMAD NADEEM

Courtesy www.pdfbooksfree.pk



امریکن فرائیڈ چکن

اجزاء:

چکن	ایک سے ڈیڑھ کلو
نمک	حسب ذائقہ
پیاز	دو عدد درمیانی
پیپر یکا پاؤڈر	ایک چائے کا چمچ
سفید مرچ پسی ہوئی	ایک چائے کا چمچ
چائنیز نمک	ایک چائے کا چمچ
بیکنگ پاؤڈر	ایک چائے کا چمچ
ہری مرچیں	تین سے چار عدد
ہرا دھنیا	آدھی گٹھی
انڈے	دو عدد
میدہ	چار کھانے کے چمچ
ڈالڈا کوکنگ آئل	حسب ضرورت

ترکیب:

• چکن کے ٹکڑوں کو صاف دھو کر کٹ لگالیں، پھر انھیں ابلتے ہوئے پانی میں چار سے پانچ منٹ ابال کر چھلنی میں ڈال دیں تاکہ اچھی طرح خشک ہو جائے
• پیاز کو باریک چوپ کرلیں، ہرا دھنیا اور ہری مرچوں کو باریک پیس لیں
• میدے میں نمک، سفید مرچ، پیپر یکا پاؤڈر، چائنیز نمک اور بیکنگ پاؤڈر ڈال کر اچھی طرح ملالیں
• پھر اس میں پسا ہوا ہرا مصالحہ، پیاز اور پھینٹے ہوئے انڈے ڈال کر ملالیں اور اس آمیزے میں چکن کے ٹکڑے ڈال کر اچھی طرح میرینیٹ کرلیں
• میرینیٹ کئے ہوئے چکن کو دس سے پندرہ منٹ کے لئے رکھ دیں، کڑاہی میں ڈالڈا کوکنگ آئل ڈال کر درمیانی آنچ پر چار سے پانچ منٹ گرم کریں اور چکن کے ٹکڑوں کو سنہری فرائی کرلیں

پریزینٹیشن:

یہ مزیدار چکن یوں تو گھر میں بنا کر بہت انجوائے کیا جاسکتا ہے اور شادی یا ویسے کی تقریب میں تو مہمانوں میں بہت مقبول ہوں گی۔

SCANNED AND UPLOADED BY MUHAMMAD NADEEM

Courtesy www.pdfbooksfree.pk



گرین اونین گوشت

اجزاء:

گوشت	آدھا کلو
ٹماٹر	چار سے پانچ عدد
نمک	حسب ذائقہ
پسا ہوا ادرک لہسن	ایک کھانے کا چمچ
ہری پیاز	چھ سے آٹھ عدد
لال مرچ پسی ہوئی	ڈیڑھ چائے کا چمچ
ہلدی پسی ہوئی	آدھا چائے کا چمچ
سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچ
دہی	دو کھانے کے چمچ
ہری مرچیں	حسب پسند
ہرا دھنیا	حسب پسند
ڈالڈا کوکنگ آئل	آدھی پیالی

ترکیب:

- ٹماٹر، ہرا دھنیا اور ہری مرچوں کو باریک کاٹ کر رکھ لیں۔ پیاز کے سفید اور ہرے والے حصے کو کاٹ کر علیحدہ علیحدہ رکھ لیں
- دہی میں ادرک لہسن، لال مرچ، نمک، ہلدی اور زیرہ ملا لیں اور گوشت کو اس مکسچر سے میرینیٹ کر کے پندرہ سے بیس منٹ کے لئے رکھ دیں
- پین میں ڈالڈا کوکنگ آئل کو درمیانی آنچ پر تین سے چار منٹ گرم کر لیں۔ پیاز کے سفید والے حصے کو ڈال کر سنہری ہونے تک فرائی کریں
- مصالحہ ملا ہوا گوشت اور ٹماٹر ڈال کر ڈھک کر ہلکی آنچ پر پانی خشک ہونے تک پکائیں
- جب ٹماٹر کا پانی خشک ہونے لگے تو آنچ تیز کر کے اچھی طرح بھونیں اور ساتھ ہی ہری مرچیں اور پیاز کا ہرا والا حصہ بھی شامل کر دیں
- بھونتے ہوئے جب تیل علیحدہ ہو جائے تو چولہے سے اتار لیں

پریزینٹیشن:

ہرا دھنیا چھڑک کر چپاتی کے ساتھ گرم گرم پیش کریں۔

SCANNED AND UPLOADED BY MUHAMMAD NADEEM

Courtesy www.pdfbooksfree.pk



پرانز میرینارا

اجزاء:

جھینگے	آدھا کلو
نمک	حسب ذائقہ
لہسن	چار سے پانچ جوئے
ٹماٹر	آدھا کلو
سفید مرچ پسی ہوئی	ایک چائے کا چمچ
تلسی کے پتے	چار سے چھ عدد
اجوائن	آدھا چائے کا چمچ
ڈالڈا اولیو آئل	آدھی پیالی

ترکیب:

- جھینگوں کو اچھی طرح صاف کر کے دھولیں اور ان پر ہلکا سا نمک اور سفید مرچ چھڑک کر دس سے پندرہ منٹ رکھ دیں
- لہسن کے جوؤں کو کچل لیں، تلسی کے پتوں کو پیس لیں اور ٹماٹر کو دھو کر کاٹنے سے کچل لیں
- فرائنگ پین میں دو سے تین کھانے کے چمچ ڈالڈا اولیو آئل ڈال کر درمیانی آنچ پر ایک سے دو منٹ گرم کریں اور اس میں جھینگے ڈال کر تیز آنچ پر تین سے چار منٹ فرائی کر کے نکال لیں
- اسی فرائنگ پین میں ڈالڈا اولیو آئل ڈال کر درمیانی آنچ پر ایک سے دو منٹ گرم کریں اور اس میں لہسن کو ایک سے دو منٹ فرائی کریں
- پھر اس میں ٹماٹر ڈال کر تیز آنچ پر تین سے چار منٹ فرائی کریں اور ساتھ ہی نمک، سفید مرچ، تلسی کے پتے اور اجوائن ڈال دیں
- ساس گاڑھا ہونے پر آجائے تو فرائی کیے ہوئے جھینگے ڈال کر تین سے چار منٹ پکا کر چولہے سے اتار لیں

پریزینٹیشن:

گرم گرم پرانز میرینارا کو ابلی ہوئی اسپیگھیٹی کے ساتھ پیش کریں۔

SCANNED AND UPLOADED BY MUHAMMAD NADEEM

Courtesy www.pdfbooksfree.pk



مرغ چھولے

اجزاء:

چکن	ایک کلو
سفید چنے	ایک پیالی
ادرک لہسن پسا ہوا	دو کھانے کے چمچ
نمک	حسب ذائقہ
پیاز	دو عدد درمیانی
ٹماٹر	تین عدد درمیانے
لال مرچ پسی ہوئی	ایک کھانے کا چمچ
دھنیا پسا ہوا	ایک کھانے کا چمچ
سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچ
ہلدی	ایک چائے کا چمچ
ہری مرچیں باریک کٹی ہوئی	تین سے چار عدد
ہرا دھنیا باریک کٹا ہوا	آدھی گٹھی
ڈالڈا کوکنگ آئل	آدھی پیالی

ترکیب:

• چنوں کو ابالنے کے لئے انھیں اچھی طرح دھو کر آدھا چائے کا چمچ میٹھا سوڈا ڈال کر دو گھنٹے کے لئے بھگو دیں۔ دوبارہ دھو کر تین سے چار پیالی صاف پانی ڈال کر اتنی دیر ابالیں کہ اچھی طرح گل جائیں

• پیاز کو باریک کاٹ لیں اور ٹماٹر کو چوکور ٹکڑوں میں کاٹ لیں

• پین میں ڈالڈا کوکنگ آئل کو درمیانی آنچ پر دو سے تین منٹ کے لئے ہلکا سا گرم کر کے پیاز کو سنہرا فرائی کر لیں۔ پھر اس میں ادرک لہسن ڈال کر ایک منٹ فرائی کریں اور ٹماٹر ڈال کر اتنی دیر پکائیں کہ وہ اچھی طرح گل جائے

• پھر نمک، لال مرچ، دھنیا، زیرہ، ہلدی اور چکن ڈال کر اتنی دیر بھونیں کہ تیل علیحدہ ہو جائے

• پتے ڈال کر دو پیالی پانی ڈال دیں اور ہلکی آنچ پر دس سے بارہ منٹ تک پکائیں

پریزینٹیشن:

ڈش میں نکال کر ہری مرچیں اور ہرا دھنیا چھڑک دیں اور نان کے ساتھ گرم گرم پیش کریں۔

SCANNED AND UPLOADED BY MUHAMMAD NADEEM

Courtesy www.pdfbooksfree.pk



ہرے مصالحے کی آلو کی ترکاری

اجزاء:

آلو	آدھا کلو
نمک	حسب ذائقہ
لہسن کچلا ہوا	ایک چائے کا چمچ
پیاز	ایک عدد درمیانی
سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچ
ہری مرچیں	چار سے چھ عدد
ہرا دھنیا	آدھی گٹھی
لیموں کا رس	دو کھانے کے چمچ
ڈالڈا کوکنگ آئل	دو کھانے کے چمچ

ترکیب:

لہسن، زیرہ، ہرا دھنیا اور ہری مرچوں کو موٹا موٹا پیس لیں۔ پیاز کو باریک آملیٹ کی طرح کاٹ لیں

• آلوؤں کے چھوٹے چھوٹے چوکور ٹکڑے کاٹ لیں، کڑاہی میں ڈالڈا کوکنگ آئل کو درمیانی آنچ پر ہلکا سا گرم کریں اور پیاز کو نرم ہونے تک فرائی کریں

• اس میں پسا ہوا ہرا مصالحہ ڈال کر ایک سے دو منٹ بھونیں پھر آلو ڈال کر اچھی طرح بھون لیں

• آدھی پیالی پانی ڈال کر ڈھک دیں، جب پانی خشک ہو جائے اور آلو اچھی طرح گل جائیں تو اتنی دیر بھونیں کہ تیل علیحدہ ہو جائے

• آخر میں لیموں کا رس ڈال کر اتار لیں

پریزینٹیشن:

گرم گرم پراٹھوں یا پوریوں کے ساتھ پیش کریں۔

SCANNED AND UPLOADED BY MUHAMMAD NADEEM

Courtesy www.pdfbooksfree.pk



کرنچی چاکلیٹ سلائسز

اجزاء:

مارش میلو	100 گرام
کوٹنگ چاکلیٹ	100 گرام
سادے بسکٹ	50 گرام
اخروٹ	100 گرام
مارجرین یا مکھن	50 گرام
ڈالڈا VTF بنا سپتی	ایک کھانے کا چمچ

ترکیب:

- چاکلیٹ اور بسکٹ کے چھوٹے ٹکڑے کرلیں اور اخروٹ کو موٹا کوٹ کر رکھ لیں
- ٹرے میں بٹر پیپر لگا کر اس پر برش کی مدد سے ڈالڈا VTF بنا سپتی لگا کر رکھ لیں
- مارش میلو، مارجرین یا مکھن اور ایک کھانے کا چمچ پانی، ان تینوں چیزوں کو ملا کر ایک پین میں ڈالیں اور ہلکی آنچ پر پکائیں
- اس مکسچر کو لکڑی کے چمچ سے مسلسل چلاتے رہیں تاکہ چپکنے نہ پائے اور اچھی طرح پگھل جائے
- پین کو چولہے سے اتار لیں اور چاکلیٹ کے ٹکڑے اس میں ڈال دیں اور چمچ چلاتے رہیں تاکہ چاکلیٹ بھی اچھی طرح پگھل کر اس مکسچر میں مکس ہو جائے
- پھر اس میں ٹکڑے کئے ہوئے بسکٹ اور کٹے ہوئے اخروٹ ڈال کر اچھی طرح ملائیں
- اس آمیزے کو تیار کی ہوئی ٹرے میں ڈال کر پھیلا دیں (خیال رہے کہ یہ سارا عمل تیزی سے کرنا ہوگا ورنہ کوٹنگ چاکلیٹ جم جائے گی) اور ٹرے کو ایک سے دو گھنٹوں کے لئے فریج میں رکھ دیں

پریزینٹیشن:

حسب پسند سلائسز کاٹ کر خوبصورت سے پلیٹر میں سجائیں اور خاص تقریبات میں گھر میں بنی ہوئی اس مزیدار چاکلیٹ سے مہمانوں کی تواضع کریں۔

نوٹ: مارش میلو بآسانی ہر جگہ دستیاب ہوتے ہیں، آپ کی سہولت کے لئے تصویر میں (پیچھے پیالی میں) بھی رکھ دیے گئے ہیں۔

SCANNED AND UPLOADED BY MUHAMMAD NADEEM

Courtesy www.pdfbooksfree.pk



سنگاپوری پائن ایپل پڈنگ

اجزاء:

دودھ	تین پیالی
اناس	ایک ٹن
چاول	ایک پیالی
چینی	ایک پیالی
فریش کریم	ایک پیالی
جیلاٹن پاؤڈر	ایک کھانے کا چمچ
انڈے کی زردیاں	تین عدد
مارجرین یا مکھن	ایک کھانے کا چمچ

ترکیب:

- چاولوں کو دھو کر دس منٹ بھگو کر رکھیں پھر انھیں دو پیالی پانی میں درمیانی آنچ پر اتنی دیر ابالیں کہ پانی خشک ہو جائے
- ابلے ہوئے چاولوں کو چولہے سے اتار کر اچھی طرح ٹھنڈا کر لیں پھر انھیں دودھ میں ڈال کر درمیانی آنچ پر پکنے رکھ دیں۔ مسلسل چمچ چلاتے رہیں لیکن دھیان رہے کہ چاول ٹوٹنے نہ پائیں
- دودھ جب گاڑھا ہونے لگے تو اس میں چینی شامل کر دیں اور پانچ سے سات منٹ مزید پکا کر چولہے سے اتار لیں
- فریش کریم کو ٹھنڈی کر کے پھینٹ لیں اور انڈے کی زردیوں کو پھینٹ کر رکھ لیں۔ جیلاٹن کو دو کھانے کے چمچ پانی میں ملا کر ابلتے ہوئے پانی پر رکھ کر دو سے تین منٹ پکا لیں
- اناس کے قتلوں کو ٹن سے نکالیں اور دو سے تین قتلوں کو چھوٹے ٹکڑوں میں کاٹ لیں
- دودھ اور چاول کے مکسچر میں جیلاٹن مکسچر، اناس کے ٹکڑے، فریش کریم اور انڈے کی زردیاں ڈال کر ملائیں اور اس مکسچر کو برف پر رکھ کر ٹھنڈا کر لیں
- رنگ مولڈ میں برش کی مدد سے مارجرین یا مکھن لگا کر اس مکسچر کو ڈالیں اور چار سے چھ گھنٹوں کے لئے فریزر میں رکھ دیں

پریزینٹیشن:

رنگ مولڈ کو الٹ کر خوبصورت سے پلیٹر میں اس پڈنگ کو نکال لیں اور اناس کے قتلوں سے سجا دیں۔ یہ مزیدار اور خوبصورت میٹھا نئے شادی شدہ جوڑوں کی دعوت میں یا چھٹی کی دعوت میں بہت پسند کیا جائے گا۔

SCANNED AND UPLOADED BY MUHAMMAD NADEEM

Courtesy www.pdfbooksfree.pk



دال بھرے میٹھے پراٹھے

اجزاء:

چنے کی دال	دو پیالی
چینی	ایک پیالی
کھویا	آدھی پیالی
بادام پستے	حسب پسند
آٹا یا میدہ	آدھا کلو
نمک	حسب ذائقہ
ڈالڈا VTF بناسپتی	حسب ضرورت

ترکیب:

- دال کو دھو کر آدھے گھنٹے کے لئے گرم پانی میں بھگو کر رکھ دیں، پھر اتنی دیر ابالیں کہ دال اچھی طرح گل جائے اور پانی مکمل طور پر خشک ہو جائے۔ اسے پیس کر رکھ لیں
- پسی ہوئی دال میں چینی، کھویا اور بادام پستے اچھی طرح ملا لیں
- پین میں ایک سے دو کھانے کے چمچ ڈالڈا VTF بناسپتی کو درمیانی آنچ پر دو سے تین منٹ تک گرم کریں اور اس میں دال کے مکسچر کو اچھی طرح بھون کر چولہے سے اتار لیں اور مکمل طور پر ٹھنڈا کر لیں
- آٹے میں نمک اور دو کھانے کے چمچ ڈالڈا VTF بناسپتی شامل کر کے سخت سا گوندھ لیں۔ دس سے پندرہ منٹ کے لئے ململ کے گیلے کپڑے میں لپیٹ کر رکھ دیں
- اس گندھے ہوئے آٹے کے پیڑے بنا لیں۔ ان کے درمیان میں گڑھا سا کر کے دو کھانے کے چمچ دال کا مکسچر بھر کر اچھی طرح بند کر دیں
- ہلکے ہاتھ سے بیل کر توے پر پراٹھے کی طرح تھوڑا تھوڑا ڈالڈا VTF بناسپتی ڈال کر فرائی کر لیں۔ جب ایک طرف سے اچھی طرح سک جائے تو پلٹ کر دوسری طرف سے اسی طرح سے ڈالڈا VTF بناسپتی ڈالتے ہوئے سینک لیں

پریزینٹیشن:

ان گرم گرم مزیدار پراٹھوں کو آم کے مرتبے یا کھویے کے ساتھ پیش کریں۔

SCANNED AND UPLOADED BY MUHAMMAD NADEEM

Courtesy www.pdfbooksfree.pk



شادی بیاہ کی تقاریب و آرائش

امبر سلیم لاہور

ایک جائزہ

شادی ایک مقدس فریضہ ہے جس کی تقاریب کو یادگار بنانے کیلئے بھرپور انداز میں ان کا انتظام کیا جاتا ہے۔ آپ اپنی پسند کے مطابق آرائش کروا سکتے ہیں۔

زمانے کے بدلتے رنگ نے ان تقاریب پر بھی اپنے اثرات ڈالے ہیں۔ پہلے شادی بیاہ کی تقریبات پر عام سرخ اور نیلے رنگوں کے شامیانے لگائے جاتے تھے تھوڑا وقت بدلا تو اس کی جگہ آف وائٹ، پنک اور دوسرے ہلکے رنگوں نے لے لی۔ اب اس آرائش میں مزید جدت آ گئی ہے اور ہر تقریب پر ساری آرائش ایک تھیم کے تحت کی جاتی ہے۔

رسم مایوں۔ شادی بیاہ کی تقریبات کا آغاز مایوں یا ابٹن کی رسم سے ہوتا ہے۔ خشک میوہ جات بادام، پستہ، پان، بتاشے، ابٹن، ہری پیلی چوڑیاں تھال میں سجا کے لیکے جاتے ہیں اس تقریب میں چونکہ لڑکی پیلے رنگ کے کپڑے پہنتی ہے اسی مناسبت سے گیندے کے پھولوں اور پیلے رنگ سے ساری ڈیکوریشن کی جاتی ہے۔

رسم مہندی۔ یہ رسم خواتین اور لڑکیوں کی ہوتی ہے۔ اس رسم میں لڑکے اور لڑکی والے دونوں ایک دوسرے کے گھر خود بنی آرائشی چیزوں میں مہندی سجا کر لیکے جاتے ہیں۔ کچھ بازار سے خریدتے ہیں لیکن کچھ تخلیقی صلاحیت کو بروئے کار لاتے ہوئے گھر میں تیار کرتے ہیں۔ دولہا، دولہن کو مہندی اور تیل لگانا، ڈھولک بجانا اور ڈانس کرنا اس تقریب کی خاص رونق ہیں۔

نکاح۔ شادی جس چیز کی بنیاد ہے وہ نکاح ہے جس میں مولوی صاحب نکاح پڑھاتے ہیں اور نکاح نامے پر دستخط کروائے جاتے ہیں اور پھر مہمانوں کی تواضع خشک میوہ جات (جسے عام طور پر نکاح کے چھوارے کہا جاتا ہے) سے کی جاتی ہے۔

بارات۔ شادی کا ایک اہم دن جس میں لڑکی کی رخصتی ہوتی ہے اس دن دودھ پلائی کی رسم بھی کی جاتی ہے۔

ولیمہ۔ بارات کے بعد دولہا والوں کی طرف سے ولیمہ لازمی ہوتا ہے جس میں سارے خاندان والے اور دوست مدعو کیے جاتے ہیں اس دن گود بھائی یا گھٹنا پکڑائی کی رسم ہوتی ہے جس میں دلہن کا دیور پیسے لیتا ہے۔ مایوں کی طرح مہندی، بارات اور ولیمہ پر دلہن کے کپڑوں سے ملتی جلتی آرائش کا اب رواج ہے۔ شادی کے حسین لمحات کو یادگار بنانے کیلئے لاہور میں شادی بیاہ کی تقریبات پر آرائش و زیبائش کیلئے مختلف پارٹی ڈیکوریٹرز اپنی خدمات دیتے ہیں جن سے



شادی کی تقریب کی آرائش
ایک تھیم کے تحت کی جاتی ہے







ندیم کیٹرز اینڈ ایونٹ مینجمنٹ
ایڈریس: 860c فیصل ٹاؤن لاہور
فون: 0423-5164448-9
موبائل: 0300-8483783

کری ایٹو پائنٹز
ایڈریس: اللطیف مین بلیوارڈ سینٹر III، لاہور
موبائل: 0321-4611825

خالد لائٹ
ایڈریس: والٹن روڈ کینٹ لاہور
فون: 042-36671674
0301-8409974

SCANNED AND UPLOADED BY MUHAMMAD NADEEM

Courtesy www.pdfbooksfree.pk

چلئے جہاں خوشبو ہو، جہاں پیار ملے... ہنی مون ٹرپ

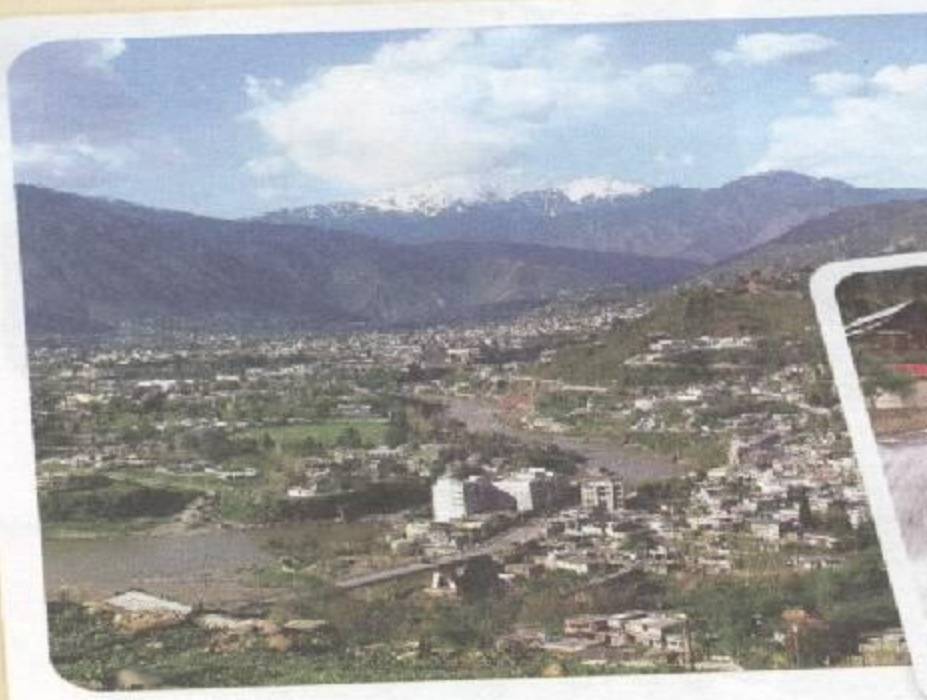
پاکستان کے شمالی علاقے، انڈونیشیا (بالی) سری لنکا اور لٹل تبت انوکھے شہر ہیں

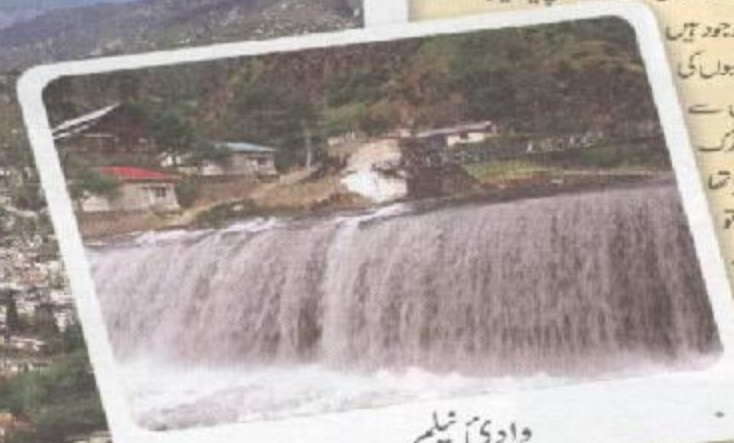
شادی سے عائلی زندگی کی شروعات ہوگئی۔ اس بندھن کی نوعیت پسند کی ہو یا والدین کی پسند کی۔ ہر دو صورتوں میں نئے شادی شدہ جوڑے کو ایک دوسرے کو سمجھنے کے لئے کچھ وقت درکار ہے۔ یہ وقت ہے قربتوں کے نازک رشتوں کو سنبھالنے کا، زندگی کی نت نئی الجھنوں کے آغاز سے پہلے ایک دوسرے کے مزاج کو سمجھنے کا اور رفاقت پر بھروسہ کرنے کا، تھوڑی سی جذباتی، تھوڑی سی سنجیدگی اور کچھ دل کی کہنی سننی کے لئے ماحول کا بدلنا اور ہنی مون پر جانا بہت اہمیت رکھتا ہے۔ ہنی مون نئی زندگی کو face کرنے کا امنگوں بھرا سفر ہوتا ہے۔ یہ ہرگز عیاشی نہیں تو چلئے پاکستان کے کچھ شمالی پہاڑوں اور کچھ دنیا کے سحر انگیز سیاحتی مقامات پر...

درخشاں فاروقی

وادیٔ کٹن

سرزمین پاکستان میں ہنی مون کے لئے بہترین اور قدرے منفرد مقامات موجود ہیں مثلاً ضلع نیلم کے علاقے کٹن کی سحر انگیز وادی میں قدم رنجا فرمایئے مظفر آباد جایئے جہاں کی دھند آلود صبحوں میں سفر کا مزہ ہی الگ ہے۔ نئے جیون ساتھی کے ساتھ تو صحراؤں کا سفر بھی دلفریب اور دو آتشہ ہو جاتا ہے۔ مظفر آباد سے 80 کلومیٹر کے دلفریب راستے میں کنڈل شاہی کے مقام پر ایک موڑ مڑتا ہے جس کی کچی اور پتھریلی سڑک پر جیپ ہچکولے کھاتی ہے مگر یہاں رفتار دھیمی رکھی جائے اور ہرے بھرے کچور اور سیبوں کی مانند سرخ گالوں والے پیارے پیارے مقامی بچے آپ کو مسکراتے ہوئے ملیں گے۔ چٹانوں پر نظر دوڑایئے تو بکریوں کے ریوڑ چلتے پھرتے نظر آئیں گے۔ کٹن نام مارکٹائی سے ماخوذ ہے۔ مقبوضہ کشمیر کے قریب آباد اس بستی میں ریسٹ ہاؤس موجود ہیں اور وادی کے درمیانی حصے میں نیلگوں پانی سے لبالب ایک نالہ گزرتا ہے جس میں ٹراؤٹ مچھلیوں کی بھرمار ہے۔ مقامی افراد کہتے ہیں کہ ہم یہاں کپڑوں سمیت تیر کر باہر آئیں تو ہر جیب میں سے ایک مچھلی نکلتی ہے لیکن آپ برفیلے یخ پانی میں غوطہ لگانے سے پرہیز کیجئے گا۔ شہریوں کو یہ ٹھنڈک راس نہیں آتی۔ کہتے ہیں کہ 71 کی پاک بھارت جنگ میں کٹن کے افراد نے بھی حصہ لیا تھا بہرحال سبز کہساروں میں چھپے جھرنوں کی تل تل دھڑکنوں کو قصاں کر دیتی ہے۔ چاہیں تو واپسی پر سفید اور نیلا شہد اپنے پیاروں کے لئے تحفتاً سوغات لیتے جایئے اسی طرح سیب، اخروٹ، خوبانی اور کالے انگوروں سے شوق فرمایئے۔ یہاں گلیشیئر بھی راستہ روکتے ہیں۔ یہ ایک نیا منظر ہے کہ یقین کیسے کیا جائے کہ واقعی ہم پاکستان کے ایک دلفریب مقام پر ہیں سوئٹزرلینڈ میں نہیں بیٹھے۔ دنیا بھر میں جہاں بھی جایئے لوٹ کے تو گھر ہی آنا ہوتا ہے۔ کچھ عرصے کے لئے سیاسی بحران کہاں نہیں آتے دنیا ہے کوئی جنت تو نہیں یہی کیا اعزاز کی بات نہیں کہ پاکستانی شہروں کو یونیسکو نے عالمی ثقافتی ورثے میں شامل کیا ہے اور یہ شہر ہیں موہنجوداڑو، تخت بائی، قلعہ لاہور اور شالامار باغ، ٹھٹھہ، قلعہ روہتاس اور ٹیکسلا، ان تاریخی عمارتوں کو دیکھ کر ان محنت کشوں کی عظمتوں کو سلام کیوں نہ کیا جائے جو رہتی دنیا تک اپنا نام امر کر گئے۔


مظفر آباد


وادیٔ نیلم

بالی... کرہ ارض کی جنت انڈونیشیا کا خوبصورت جزیرہ

وسیع و عریض سمندر کے دامن میں بڑی اور مختصر چٹانوں کے بیچوں بیچ گھرا یہ جزیرہ اپنے دلفریب مناظر کی وجہ سے کرہ ارض کی جنت کہلاتا ہے۔ اس جزیرے کی آبادی 38 لاکھ 91 ہزار نفوس پر مشتمل ہے اپنے ٹریول ایجنٹ کی معرفت ہوٹل یا ریزورٹ کی بکنگ ضرور کروالیں اور پھر شہر دیکھنے چل نکلیں۔ نادر فن پارے، روایتی رقص، موسیقی اور مخصوص پکوانوں کی خوشبو آپ کی ساری تھکان زائل کر دے گی۔ بالی کی پہچان اس کے صاف ستھرے ساحل ہیں اور چاولوں کے کھیتوں کے عقب میں بنے ریزورٹ، اس کے علاوہ 20 ہزار تاریخی مندر اور عمارات کی کشش آپ کو متحیر کر دے گی۔ یہاں قدم قدم پر آپ کو ٹریول گائیڈز ملتے ہیں جو 45 سے 50 ڈالر فی کس معاوضے کے عوض آپ کو آٹھ سے دس گھنٹوں میں بالی کی مکمل سیر کروا دیں گے۔ آخر کوئی تو جاننکار ہونا چاہئے جو تاریخی یا تہذیبی عمارتوں اور دلچسپیوں کو متعارف کروا سکے۔ ان گائیڈز کے پاس ایئر کنڈیشنڈ گاڑیاں ہوتی ہیں مگر جیب پر رکھئے نظر اور سودا طے کرتے وقت گائیڈ کی اہلیت کو بھی مدنظر رکھیں۔ یہاں نوسر باز قسم کے گائیڈ بھی ہوتے ہیں۔ سیاحت کے علاوہ یہاں چاول، پھلوں اور مختلف سبزیوں کی کاشتکاری بھی اہمیت کا باعث ہے۔ کئی جگہ ایسے ہنرکاروں کی دکانیں بھی ہیں جو پتھروں اور لکڑیوں کو تراش خراش کر کے نادر نمونوں میں ڈھالنے میں ماہر سمجھے جاتے ہیں۔ ساحلوں پر واٹر اسپورٹس سے لطف اندوز ہوا جا سکتا ہے۔ باونگ بائی کے مقام ایسے غوطہ خوروں اور تیراکوں کے لئے جنت سے کم نہیں۔ آپ یہاں اسکوبا ڈیونگ کا شوق پورا کر سکتے ہیں۔ آپ اگر کوہ پیمائی کا شوق رکھتے ہیں تو بالی کے شمال مغربی حصے میں واقع میانگن کا رخ کر لیجئے۔ اونچائی سے جزیرے کا حسین نظارہ دیکھئے۔ یہ قدرتی نظارہ آپ کے بالی کے دورے کو یادگار بنا دے گا۔ دریائے میلیو گیت پر قدرتی آبشاروں کا نظارہ بھی دل موہ لیتا ہے۔ اور تو اور یہاں ہاتھیوں کی سواری بھی سفر کی جاذبیت بڑھا دیتی ہے۔ شہر میں مختلف جگہوں پر مساج سیلفز موجود ہیں۔ یہ آپ پر منحصر ہے کہ کس ایریا میں آئل سے باڈی یا صرف سر کا مساج کرائیں گے۔ شہر کے جنوب مغربی حصے میں آیانا ریزورٹ پکوان کی مشہور جگہ ہے۔ یہاں مقامی اور کانٹینٹل دونوں ہی کھانے پیش کئے جاتے ہیں۔ یہ ریزورٹ چونکہ بلندی پر واقع ہے لہٰذا چھت سے سورج غروب ہونے کا منظر بھی دیکھا جا سکتا ہے اور یہ ہوتی ہے بڑی ہی انمول یاد!


بالی کا ایک خوبصورت ساحلی علاقہ

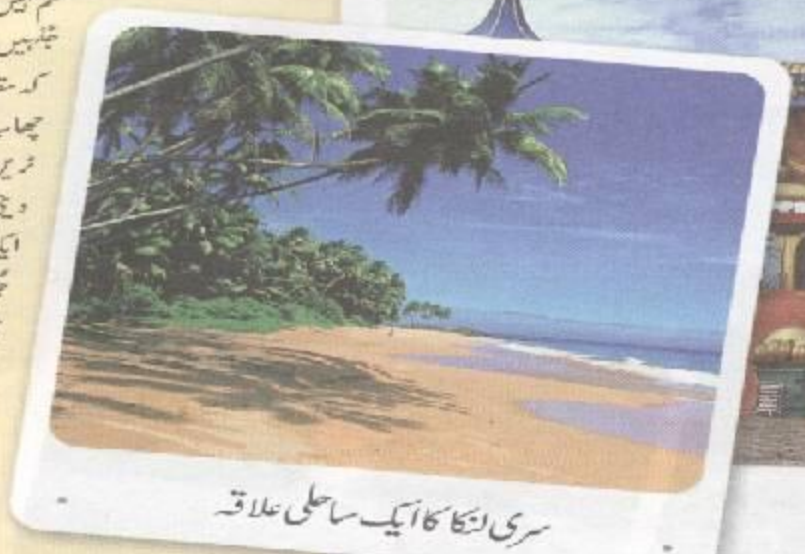

بالی کا خوبصورت ساحلی منظر

SCANNED AND UPLOADED BY MUHAMMAD NADEEM

Courtesy www.pdfbooksfree.pk

سری لنکا ساحلوں کی جنت

نیویارک ٹائمز نے 2010 میں سری لنکا کو سیاحوں کے لئے پہلی ترجیح قرار دیا تھا۔ پاک بھارت کے نئے نویلے شادی شدہ جوڑے کثیر تعداد میں یہاں ہنی مون منانے آتے ہیں۔ نیلگوں سمندر، سفید چمکیلے ساحلوں اور قدرتی حسن و دلکشی کا یہ مرکز ایشیا کا واحد ملک ہے جو جزائر پر مشتمل ہے ایک زمانے میں ریڈیو سیلون کی نشریات برصغیر میں بے حد مقبول تھیں سری لنکا کا اولین نام سیلون ہی تھا۔ دارالحکومت کولمبو کا درجہ کو نے کو ملنے کے بعد بھی کولمبو کی مرکزیت ختم نہیں ہوئی۔ نیشنل میوزیم، وہارا مہا دیوی پارک، پیٹا مارکیٹ یہ سب کولمبو کی چند خاص پرکشش جگہیں ہیں باقی یہ شہر سیاحوں کے لئے خریداری کے بہترین مواقع پیش کرتا ہے یہ اور بات ہے کہ مقامی اشیاء اس قدر معیاری نہیں ہوتیں لیکن ان پر مقامی تہذیب اور ثقافت کی گہری چھاپ ہے۔ کولمبو کے بعد کینڈی نہایت خوبصورت مقام ہے۔ کولمبو سے انٹرسٹی ایکسپریس ٹرین بھی چلتی ہے جو آپ کو ملک کے وسطی پہاڑی علاقوں سے گزارتے ہوئے کینڈی پہنچا دیتی ہے۔ یہاں راستے میں دانت والا مندر آتا ہے۔ کہتے ہیں کہ یہاں مہاتما گوتم بدھ کا ایک دانت محفوظ ہے۔ اس کے علاوہ سری لنکا میں دمبولا کا قدیم رائل راک ٹیمپل دیکھنے کی جگہ ہے Orphonage Village میں دیو ہیکل ہاتھیوں کی سرگرمیاں دیکھی جاسکتی ہیں۔ سفاری میں چیتوں اور ہاتھیوں کو دیکھ کر وائلڈ لائف کے تحفظ کی عملی شکل آپ کو بے حد متاثر کرے گی۔ سری لنکا چائے کی پیداوار کے لئے مشہور جگہ ہے مگر دور سے نہیں گاڑی سے اتر کر باغات میں جایئے اور محنت کش عورتوں کو پتیاں توڑتے دیکھئے ایسی نادر خوشبو چائے تیار ہو جانے پر بھی محسوس نہیں ہوتی شاید سیاحوں کی آؤ بھگت کے لئے محنت کشوں کی ایک مسکراہٹ ہی بڑی دلنواز ہوتی ہے۔ اگر آپ اور آپ کا جیون ساتھی ساحلوں کے دیوانے ہیں تو یہاں ننگلا کا گولیم بیچ، مریسا بیچ اور اناوتونا بیچ میں جایئے۔



سری لنکا کا ایک ساحلی علاقہ



سری لنکا کا ایک تاریخی مندر

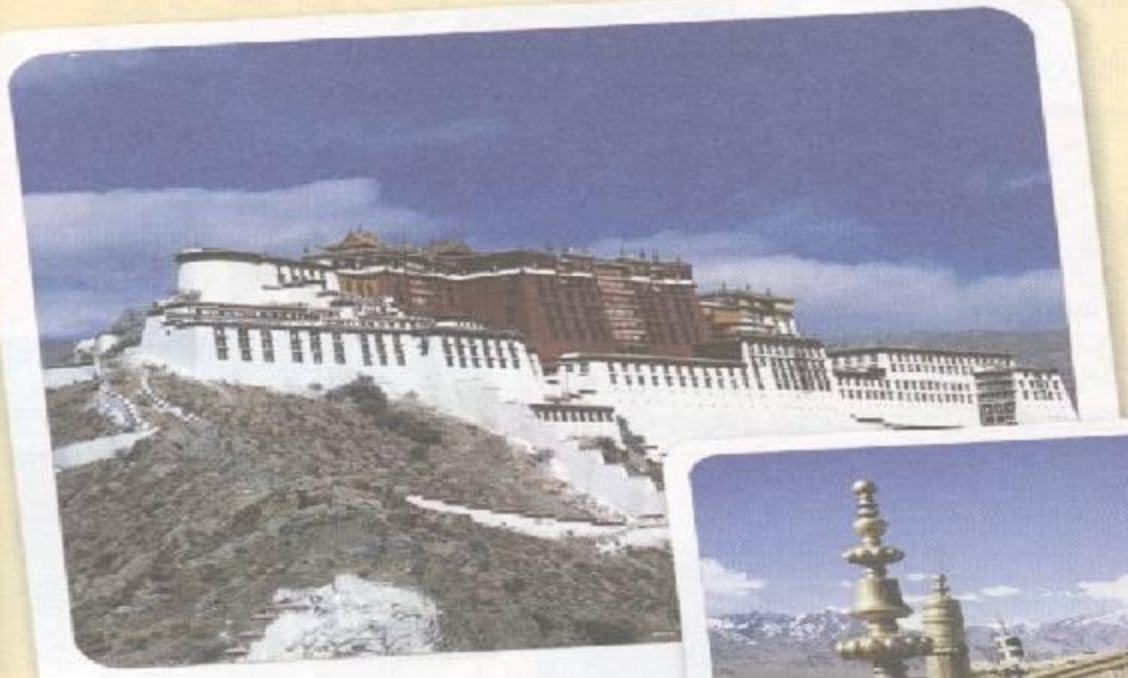
لٹل تبت.....دیومالائی حسن کا سیاحتی مقام ہمالیہ کے دامن میں سرسبز فلک وادی اسپیٹی

بھارت کی شمال مشرقی ریاست ہماچل پردیش کے قرب و جوار میں یہ وادی اسپیٹی ایک حیران کن جگہ ہے۔

اگر آپ اسپیٹی کو جانے والے راستے، اولڈ تبت روڈ، سے ہو کر گزریں تو ایک جانب بلند و بالا چوٹیاں اور دوسری طرف میلوں گہری کھائیاں دیکھیں گے۔ یہ دنیا کی خطرناک ترین اور دشوار گزار شاہراہوں میں سے ایک ہے۔ تاہم آسمان کو چھونے والی پہاڑیوں اور بل کھاتی سڑکوں پر ہچکولے کھانے کے باوجود قدرتی مناظر کی دلکشی سے محظوظ ہوا جاسکتا ہے۔ اگر آپ بہت نرم دل ہیں تو گاڑی یا ویگن کی کھڑکی سے کھائی کا نظارہ نہ کیجئے کہیں دل اچھل کر حلق میں نہ آجائے۔ وادی پر نظر رکھئے موسم کا لطف اٹھایئے اور تبت کی ثقافت اور جغرافیائی خصوصیت کے بارے میں جانئے کہتے ہیں کہ یہ شہر بھارت کا حصہ ہے اور یہ غلط بھی نہیں لیکن اس پر تبتی زبان اور ثقافت کا اثر زیادہ ہے اس لحاظ سے یہ وادی تبت کا حصہ معلوم ہوتی ہے۔

اگر آپ دلی سے بذریعہ ہوائی جہاز لداخ پہنچیں اور پھر زمینی راستے سے ہماچل پردیش کے دارالحکومت شملہ سے اسپیٹی آئیں تو یہاں آنے آنے ہی میں دو روز درکار ہوں گے۔

اسپیٹی کا مطلب ہے وسطی علاقہ، یوں یہ وادی بھارت اور تبت کا درمیانی علاقہ ہے۔ پوری وادی بدھ تہذیب و ثقافت کی آئینہ دار ہے قدیم بدھ خانقاہیں Kimonastery, Tabo monastery اور Dhankar Monastery بدھوں کے روحانی پیشوا دلائی لاما کی پسندیدہ خانقاہیں قرار دیا جاتا ہے۔ پڑوسی ملک بھارت کی دو فلموں پاپ اور ملارپا کی شوٹنگ اس جگہ کی گئی ہے۔ یہاں چھوٹا سا قصبہ منالی ہے۔ اس کے علاوہ درو روپنگ اور درہ کنزم جیسی جگہیں بھی دیکھنے سے تعلق رکھتی ہیں۔



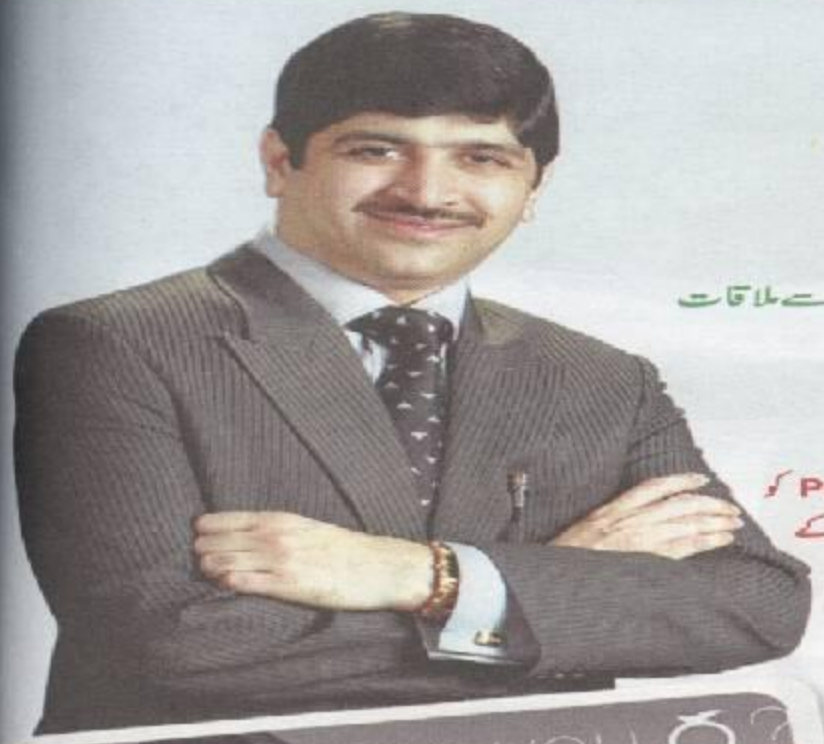
وادی اسپیٹی



وادی اسپیٹی

SCANNED AND UPLOADED BY MUHAMMAD NADEEM

Courtesy www.pdfbooksfree.pk



ہیروں جیسے لوگ ہیروں جیسی باتیں

جوفا گروپ آف کمپنیز کے ایم ڈی اور Clinical Hypnotherapist ڈاکٹر محمد عمران سے ملاقات

شاہین ملک

ڈالڈا کا دسترخوان تجارتی، طبی و روحانی مشاورت سے وابستہ شخصیات کے تعارف کا سلسلہ شروع کر رہا ہے تاکہ پڑھنے والوں کو اپنے وطن کے ان ہیرے جیسے ذہنوں سے ملاقات کا شرف حاصل ہو جو دامے درمے قدمے سخنے نہ صرف کاروبار زندگی میں مصروف ہیں بلکہ متوازن صحت اور عمدہ طرز زندگی کا راز بھی سمجھاتے ہیں انہی مشعل بردار لوگوں میں جوفا گروپ آف کمپنیز کے ایم ڈی ڈاکٹر محمد عمران بھی شامل ہیں۔ جوفا گروپ آف کمپنیز پاکستان کے علاوہ دبئی، پیرس، شمالی امریکہ اور کینیڈا میں ملبوسات، جیولری، ٹیلی کمیونیکیشن، تعمیرات، توانائی اور پرتعیش گاڑیوں کا بزنس کرتی ہیں ہم میں سے کئی لوگ حال ہی میں عاصم جوفا پریمیم لان سے متعارف ہوئے ہیں اور کراچی کے جوفا ٹاور اور پریمیم جیولری میں کلفٹن روڈ پر ڈائمنڈ گیلری اپنی نوعیت کی منفرد مثالیں ہیں۔ اس سال گرمیاں پاکستانی ڈیزائنرز کے لئے بہت انوکھی بہاریں لے کر آئیں۔ کئی ایسے ڈیزائنرز جو شادی بیاہ کے ملبوسات کے کاروبار سے منسلک تھے وہ بھی اپنے نام اور کاروباری ساکھ کو منظر عام پر لے آئے یہ الگ بات ہے کہ ان میں سے چند ایک کی لان ہی استعمال کے بعد درست حالت میں رہی لیکن جوفا لان اس لئے پریمیم کہلائی کہ ہر دھلائی کے بعد پیسے ضائع ہونے کا افسوس کرتا ہوا کوئی نظر نہیں آ رہا۔ ڈاکٹر محمد عمران سے پہلا سوال ملبوسات کے حوالے سے یوں بھی پوچھا کہ ایک فیملی جریدے میں یہ خواتین کی اولین دلچسپی کا موضوع ہوتا ہے۔ آپ کا کہنا ہے کہ ''ہم کوالٹی کے ساتھ ساتھ اسٹائل اور ڈیزائن بھی لائے ہیں اور امریکن ٹیکسٹائل انڈسٹری کے معیار کے عین مطابق نتائج دے رہے ہیں۔ پاکستان کا اس قدر عمدہ معیار کا کپڑا بیرونی ملکوں کو برآمد کرنا اپنی نوعیت کا منفرد تجربہ ہے کیونکہ برآمدی معیار، کو مدنظر رکھنا بہت اہمیت رکھتا ہے۔ جوفا گروپ نے اپنی کوالٹی پر کبھی سمجھوتہ نہیں کیا۔ مقامی سطح پر وہی معیار برقرار رکھتے ہوئے قیمتوں کو بڑھایا نہیں گیا۔ ہمیں اس مرتبہ لان تیار کر کے خوشگوار تجربے ہوئے ہیں۔''

''لیکن اس انڈسٹری میں بھی ایک مافیا ہے۔ راتوں رات کاپی ہو جاتی ہے اور نقل پر اصل کا گمان ہونے لگتا ہے۔'''' کاپی بن بھی جاتی ہے اور پہلی مارکیٹ بھی جاتی ہے مگر صارف کو ہر بار دھوکہ نہیں دیا سکتا۔ اگر کاپی لان کے رنگ پہلی ہی دھلائی میں ماند پڑ جائیں یا شرنک (سکڑ) ہو کر کپڑا اپنائش میں بدل جائے تو پہچان ہو جاتی ہے۔''

> ''ٹرانسفرمیشن ایک ایسا فورم ہے جو عمر، نسل، صنف، پس منظر، مذہب کی تفریق کے بغیر لوگوں کو مہارتیں سیکھنے میں مدد دیتا ہے کہ جن کے اصولوں کو اپنا کر ہم مواقع اور امید کی روشنی دیکھنے کے قابل ہو سکیں

''کچھ جیولری کی تجارت کی بات ہو جائے؟''

''ہم غیر منقسم ہندوستان سے زیورات کا کام کرتے آ رہے ہیں۔ پاکستان میں مارکیٹنگ کی حکمت عملی کو امکانات سے بھرپور بنانے کے لئے ہمارا یہ شعبہ بھی فعال کردار ادا کرتا ہے۔ جیولری میں یہاں بیشتر صارفین خواتین ہوتی ہیں اور ان کے ذوق انتخاب کے معیارات کو چھونا ہماری پیشہ ورانہ کارکردگی کی اصل پہچان ہے۔ ہم خود ڈیزائنرز ہیں۔ ہمارے اپنے ملٹی پل اسٹورز ہیں۔ یہاں سے برآمد بھی کرتے ہیں۔ برطانیہ اور امریکہ سے منگواتے بھی ہیں۔''

''آئس کریم کے پریمیم بزنس کو کیسا پایا؟''

''یہ بھی شاندار رہا۔ Maven pick آئس کریم امپورٹڈ پریمیم سوئس برینڈ ہے۔ اچھی آئس کریم کے مکمل اجزاء کے ساتھ اسے جدید ترین تکنیک سے تیار کیا جاتا ہے اور درآمد کرتے وقت درجہ حرارت کا خاص خیال رکھا جاتا ہے۔''

''پاکستان میں Super Premium Icecream کو masses کی آئس کریم کے مقابل کیسا پایا؟''

''ہر جگہ ایک چیز masses کی ہوتی ہے جیسے Alto گاڑی اپنی جگہ ہے درمیانے طبقے میں Toyota اور پھر ایلیٹ کے لئے Prado اور BMW وغیرہ ہیں لیکن کم قیمت پر معیار کے سمجھوتے کا ایک مماثلتی نوعیت کا مطالعہ یہ ثابت کرتا ہے کہ آپ چیزوں کی Value شناخت کر لیتے ہیں ایک گاڑی 5 لاکھ کی ہے جو ایک ہی کھٹکے میں بیٹھ بھی جاتی ہے اور ایک بہت مہنگی معلوم ہوتی ہے مگر وہ دیرپا اور مضبوط ہے۔

کسٹمر (صارف) کو زیادہ قیمت میں زیادہ فوائد اور سہولتیں بہم پہنچانا مارکیٹ کا صحیح اصول ہے Masses کی آئس کریمز کی اپنی مارکیٹ ہے اور ہماری آئس کریم تمام 5 Star ہوٹلز اور ایلیٹ کلب کے ریسٹورانٹوں میں فراہم کی جا رہی ہے۔ میں سمجھتا ہوں کہ غربت کے باوجود مہنگی چیز بھی ایک Value رکھتی ہے۔ اگر برینڈ کی کوالٹی متاثر نہ ہو تو وہ اپنی مارکیٹ

SCANNED AND UPLOADED BY MUHAMMAD NADEEM

Courtesy www.pdfbooksfree.pk





کو Richard

Bandler کی تربیتی خدمات حاصل ہیں

جو جدید تکنیکی مہارتوں سے معاشرے میں موجود ناامیدی، مایوسی، پژمردگی اور اداسی کو امید اور لگن میں تبدیل کرتی ہیں۔ یہ کام میرا ذریعۂ روزگار نہیں بلکہ میرا Passion ہے۔"

"ان خدمات کے آغاز کا پس منظر بتائیے؟"

"میں نے اپنے اردگرد لوگوں کو مایوسیوں میں گھرتے ہوئے دیکھا مثلاً ہر شادی پانچ برس کے عرصہ پوری کرتے ہی پژمردہ تعلقات اور مایوسی کی نذر ہوتی ہے۔ لوگوں کے گھر ٹوٹتے دیکھے تو بچوں کے جذباتی مسائل کی سنگینی بھی محسوس ہوئی۔ لوگوں کے سماجی تعلقات بگڑنے سے معاشرے میں اخلاقی اقدار ناپید ہونے لگیں۔ جس چیز نے ہمیں بہت نقصان پہنچایا ہم اپنے آگاہی کے پروگراموں میں مختلف سماجی مسائل خصوصاً انسانی تعلقات پر بحث کرتے ہیں۔ میں مختلف ٹی وی چینلوں پر بہتر زندگی گزارنے کے اصول وضوابط پر گفتگو کرتا ہوں۔ ہمارا یقین ہے کہ دنیا میں روشنی اور تاریکی دونوں ایک ساتھ موجود ہیں۔ زندگی کو دیکھنے کا صحیح رخ یہ ہے کہ آدمی اپنی توجہ تاریکی سے روشنی کی طرف موڑے۔ ٹرانسفرمیشن ایک ایسا فورم ہے جو عمر، نسل، صنف، پس منظر، مذہب کی تفریق کے بغیر لوگوں کو مہارتیں سیکھنے میں مدد دیتا ہے کہ جن کے اصولوں کو اپنا کر ہم مواقع اور امید کی روشنی دیکھنے کے قابل ہو سکیں۔ اس ضمن میں نے کچی بستیوں کے اسکولوں کی ٹیچرز کو تربیت دی تاکہ ماؤں کی تربیت ہوگی تو وہ اولاد کو کسی لائق بنا سکیں گی۔ اسی طرح گھروں کے سکون ڈھونڈنے کی کوشش کی۔ میرے خیال میں وہ گھر قابل رشک اور جنت نظیر ہے۔ جہاں گھر والی اپنا چلبلا خوجلا کر کھنے کے لئے کھانا پکاتی ہے۔ جس گھر میں بچیاں چھوٹے چھوٹے کام اپنے ہاتھوں سے کرتی ہیں۔ ماؤں کے ہاتھ بٹاتی ہیں اور ہنر سیکھتی ہیں وہ گھر برکتوں والے ہیں لاکھ نوکر موجود ہوں اگر آپ اپنی بچی کو اپنے ہاتھ سے کام کرنا سکھاتی ہیں تو یہ آپ کی بہترین اخلاقی معاونت ہے اور تربیت کا یہ جوہر لے کر وہ سسرال جائے گی تو اس گھر کو بھی روشن رکھے گی۔"

"ایک بار پھر کاروبار کی طرف آتے ہیں۔ پاکستان میں تجارت کرنا مشکل کیوں ہوتا جا رہا ہے؟"

"میں ہمیشہ روشن پہلو دیکھتا ہوں۔ لاکھ مسائل سہی مگر امید کا دیا تو ہمیں ہی جلائے رکھنا ہے۔ اگر ہم مسئلے کا حل سوچیں گے تو یہی بہتر سوچ ہے بجائے ناامید ہونے کے۔ شکایت ایک نہیں ہزاروں کی جا سکتی ہیں لیکن اس کا کوئی فائدہ نہیں۔ ہمارا وژن یہ ہونا چاہئے کہ ہم وہ تڑپ پیدا کریں جس سے گہری وابستگی، امید اور مثبت سوچ پیدا ہو اور اسی طرح ہماری قلبی، ذہنی اور روحانی سطح پر امید پیدا ہو سکے گی۔ کاش وہ وقت آ جائے کہ ہم مسلمانوں کو بھی تجارت کرنا آ جائے۔ ہمارا بھی سامان کھلے بغیر فروخت ہو ہماری صلاحیتوں اور مہارتوں کا سکہ چلے۔ اگر ہم اسلامی تقاضے پورے کرتے ہوئے مال بنائیں گے تو غربت کے باجود ہماری چیزیں Valueable ہوں گی۔ مگر اس کے لئے ہمیں پریشانیاں ختم کرنی ہوں گی کیونکہ پریشان شخص تو کبھی اچھا فیصلہ نہیں کر سکتا۔ ہمیں بھی بچ بچانا آ جائے اور ہم بھی۔ ڈسکاؤنٹ آفر کے جال میں نہ آئیں" ڈسکاؤنٹ آفر کو الٹی پر سمجھوتہ کرنے کا نام ہے اور ہماری خواتین اس کلچر میں بہت نقصان اٹھاتی ہیں۔ ان کے لئے کوئی مشورہ دیں۔" "یہ واقعی ایک خوبصورت جال ہے۔ اگر میں کوئی اچھی چیز بناتا ہوں تو لوگوں کو مجھ پر اعتماد ہوگا وہ مجھے ڈھونڈتے ہوئے مجھ تک آ جائیں گے ورنہ میں لوگوں کو بلاتا رہ جاؤں گا۔ اور کوئی دوبارہ میرا مال خریدنے نہیں آئے گا۔ آپ مارکیٹنگ اچھی کریں۔ اشیا کا معیار بہتر کر لیں تو ڈسکاؤنٹ کیوں دیں اور نقص بتا کے کیوں نہ مال فروخت کریں ہماری اسلامی روایات کی اچھی باتوں کو غیر مسلموں نے اپنایا اسی لئے آج ہم Made In USA فوراً خرید لیں گے اور جہاں پاکستان یا کسی مسلم ملک کا لیبل دیکھا تو اسے واپس رکھ دیں گے میں Jofa گروپ کے کاروبار کی ایسی ہی ساکھ دیکھنا چاہتا ہوں صد شکر کہ گھر جا کے مجھے کسی کے فون attend کرنے سے گھبراہٹ نہیں ہوتی نہ ہی میں لوگوں سے چھپتا پھرتا ہوں۔"



کئی نسلوں سے ہیروں اور سونے کے کاروبار سے وابستہ اس گروپ کو پاکستان کے پہلے ڈیزائنر ہونے کا اعزاز حاصل ہوا ہے۔

خود بنا لیتی ہے۔ جو فاگروپ معیار کو آگے سے آگے بڑھاتا ہے پیچھے نہیں جاتا۔ ہم تجارت قطعی دینی اصولوں کے مطابق کرتے ہیں۔ تجارت میں دھوکہ دہی ہوگی تو برسوں کی بنائی ہوئی ساکھ متاثر ہو سکتی ہے۔ یہ ہمارا فرض ہے کہ صارف کے روپے کے بدل میں اسے بہترین اشیا جس میں کپڑوں سے لے کر زیورات اور آئس کریم سے لے کر گاڑیوں یا تعمیر تک شامل ہیں مہیا کریں۔ یہ صارف کا بھی دینی، قانونی، معاشرتی اور اخلاقی طور پر ہم پر قرض ہوتا ہے۔ ہم یہ سوچ کر تجارت کر رہے ہیں کہ صارف کو دھوکہ نہیں دینا۔ وہ بھی شعور رکھتا ہے کہ کون کس سے بہتر ہے۔"

"آپ کے نام کے ساتھ ڈاکٹر کیوں لکھا جاتا ہے جب کہ آپ MBA ہیں اور Society Of NLP سے وابستگی کی وجہ بتائیے؟"

"میرا مکمل تعارف بطور تاجر بھی نہیں ہوتا بلکہ میں Certified master Practitioner Of Neuro-Lingui stic Programing (NLP) میں Phd ڈاکٹر ہوں میرا شعبہ Clinical Hypnotherapy ہے ہم نے یہاں ایک تنظیم ٹرانسفریشن کے نام سے قائم کی ہے جس میں مفت سیمینار، ورکشاپس اور آگاہی کے پروگرام منعقد کرتے ہیں۔ اس میں دنیا بھر سے اپنی محنت کے بل پر یعنی (Selfmade) کامیاب ہونے والے معروف افراد اور ماہر ٹرینرز کو بلایا جاتا ہے۔ یہ ایک تکنیکی مہارت پر مشتمل لیکچرز کا پروگرام ہے تاکہ معاشرے کے ہر طبقے میں امید اور مثبت سوچ کو پروان چڑھایا جا سکے۔ میں ریکی ماسٹر بھی ہوں اور Intuitive Coun selor Certified بھی ہوں ہماری تنظیم کی شاخیں امریکہ، کینیڈا، برطانیہ، آسٹریلیا اور پاکستان میں قائم ہیں۔ کسی قسم کا چندہ، ممبر شپ فیس یا دیگر کسی تعاون کی مد میں ہم کوئی رقم وصول نہیں کرتے نہ کسی فرد سے نہ ادارے سے۔ سوسائٹی آف NLP

SCANNED AND UPLOADED BY MUHAMMAD NADEEM

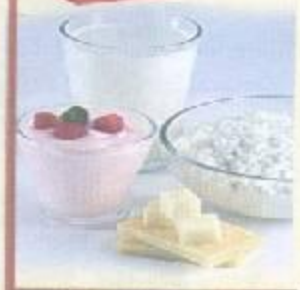
Courtesy www.pdfbooksfree.pk

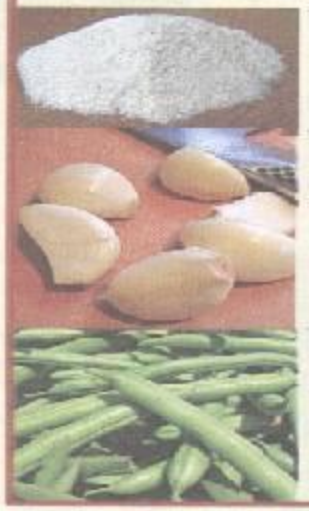
کیا کھائیں کیا پیئیں

احتیاط علاج سے بہتر ہے۔ یہ مقولہ جو لوگ یاد رکھتے ہیں، وہ ذہنی اور جسمانی دونوں پہلوؤں سے صحت مند رہتے ہیں۔ زیر نظر تحریر میں ہم نے کوشش کی ہے کہ مختلف بیماریوں میں کھانے پینے کی عام عادتوں کی وجہ سے ہونے والے نقصانات باور کرا دیں، مثلاً۔

	کیا نہ کھائیں	کیا کھائیں
ڈائریا آنتوں کی سوزش اور بد ہضمی سے بچنے کے لئے	چائے، فزی ڈرنکس، پھلوں کے عرقیات، ریشے والی غذائیں، ٹن میں پیک غذائیں، چٹنیوں میں بننے والی غذائیں اور کنفیکشنری آئٹمز	سبز چائے، او آر ایس، سادہ پانی، بغیر اضافی شکر کے جوسز، ہلکے ریشے والی غذائیں دہی، بالائی پڑا ہوا دودھ، پتلی کھچڑی بہتر رہے گی
قبض ہونے کی صورت میں	پیکٹ کے سوپ، پروسیسڈ غذائیں بسکٹ، کیک اور ریشہ دار غذاؤں سے پرہیز کریں، کیلا نہ کھائیں	پانی زیادہ مقدار میں پئیں، سبز چائے دہی اور دودھ میں پکی ہوئی غذائیں مفید ہیں۔
پیٹ کے درد، مروڑ اور قبض دور نہ ہونے کی صورت میں	گوشت مچھلی کا ہو یا بکرے، گائے اور مرغی کا، کھانے سے احتراز برتیں، ڈبہ بری مصنوعات فی الحال نہ لی جائیں تو بہتر ہے	سبز چائے، ۲ آٹھ گلاس پانی، فولاد اور ریشے دار غذاؤں کی ضرورت ہے
بار بار دریاح خارج ہونے کی صورت میں	دلیہ فائدہ نہیں دے گا، کیلا کھائیے، سیب فی الحال نہیں، تمباکو نوشی ترک کرنا بہتر ہے	پانی خوب پئیں اور چہل قدمی کریں، دہی اور اسپغول کی بھوسی مفید ہیں
امراض قلب یا کولیسٹرول کی زیادتی کی صورت میں	سرخ گوشت، انڈے کی زردی، نمک، شکر، بالائی، بناسپتی گھی، کلیجی، نہاری، سری پائے ہرگز نہ کھائے جائیں تین وقت کا روایتی کھانا کھانا ترک کرنا مناسب ہے	انڈے کی سفیدی، سبزیاں، پھل بغیر چکنائی والا دودھ، مچھلی کیونکہ یا روغن زیتون، پانی زیادہ پئیں، لہسن کا استعمال ضرور کریں، ناشتہ دلیے سے کریں اور دن میں چھ مرتبہ ہلکا کھانا کھائیں
ذیابیطس کی بیماری میں	سرخ گوشت، آم، آلو، چکنائی، کنفیکشنری آئٹمز، دیگر میٹھے پھل	سفید گوشت، دالیں، پھلیاں، انڈا، مچھلی اور کم روغنیات پر مشتمل غذائیں، ریشہ اور ترش پھل کھائیں۔ انسولین کے ساتھ شکر کا استعمال ڈاکٹر سے پوچھ کر کریں

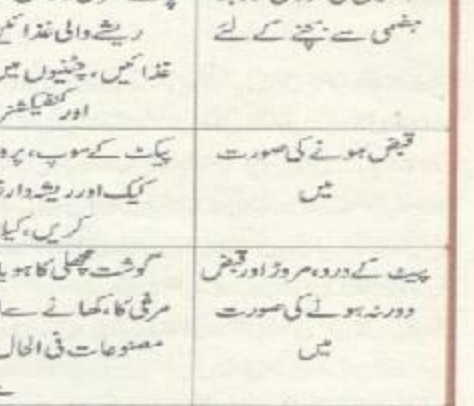






منرلز (معدنیات) کے ذرائع کن غذاؤں میں شامل ہیں؟

کیلشیم



اب تو بیشتر لوگ جانتے ہیں کہ ہمارے دانتوں اور ہڈیوں کی مضبوطی کا انحصار کیلشیم پر ہوتا ہے تاہم یہ معدنی جزو خون میں جماؤ پیدا کرتے، پٹھوں یعنی عضلات کو لچکدار اور اعصاب کو فعال رکھنے میں بھی مدد دیتا ہے۔ یہ ہمیں ڈیری مصنوعات مثلاً دودھ، دہی، پنیر، مکھن کی علاوہ سارڈینز اور دیگر مچھلیوں میں جن کے نرم کانٹے چبا کر کھائے جا سکتے ہوں۔ مغزیات میں، سویابینز اور ہرے پتوں والی سبزیوں میں پایا جاتا ہے۔ اگر آپ کو دودھ پسند نہیں تو دہی بھاتا ہوگا یعنی مندرجہ بالا کوئی نہ کوئی غذا تو مرغوب ہوگی ورنہ پھر دوا کی صورت میں اضافی کیلشیم لیا کریں۔

میگنیشیم



یہ معدنی جزو بھی دانتوں اور ہڈیوں کی تشکیل کرتا ہے۔ علاوہ ازیں خلیات کی سرمست اور تیاری، اعصابی پیغامات کی ترسیل اور پٹھوں کے سکڑنے پھیلنے میں بھی معاونت کرتا ہے۔ چکنائی اور پروٹین کو جسم میں قابل استعمال بنانے کی ضرورت پوری کرتا ہے۔ یہ ثابت اناج، دالوں، بھوسی ملے آٹے سے تیار روٹی، پھلیوں، سرخ گوشت، بیجوں، مغزیات پالک اور ایک یورپی سبزی آرٹی چوک میں بھی پایا جاتا ہے۔

پوٹاشیم



یہ جز کلورائڈ اور سوڈیم کے ساتھ مل کر ہمارے جسم میں سیال مادے کی مقدار کو متوازن رکھتا ہے۔ سوڈیم کلورائیڈ عام نمک کا کیمیائی نام ہے اور جسم کو اس کی بھی ضرورت ہوتی ہے۔ لیکن زیادتی کی صورت میں بلڈ پریشر جیسی بیماری بھی ہو جاتی ہے۔ جسم کے گلوکوز محفوظ رکھنے کے لئے پوٹاشیم بہترین کردار ادا کرتا ہے علاوہ ازیں مختلف جسمانی اعضا کو معمول کے مطابق کام کرنے کے قابل رکھنے میں بھی اس کا کردار بنتا ہے۔ یہ بلڈ پریشر کو بھی کنٹرول کرتا ہے۔ پوٹاشیم کے حصول کے ذرائع سالم اناج، سرخ گوشت، دودھ اور دہی سے بنی غذائیں اور مختلف پھل اور سبزیاں جن میں پالک، آلو، ٹماٹر، اسپارگس، کیلا، سنگترے اور ایوکاڈو شامل ہیں۔



آئرن

ہمارے جسمانی دفاعی نظام کو صحت مند رکھنے اور خون میں آکسیجن کی فراہمی کے لئے فولاد یا آئرن کی لازمی ضرورت ہوتی ہے۔ نباتات سے حاصل ہونے والے آئرن کو جزو بدن بنانے میں وٹامن سی مدد کرتی ہے۔ خواتین میں آئرن کی کمی کی شکایت عام طور پر دیکھی جاتی ہے۔ اس کمی کو پورا کرنے کے لئے گوشت، مچھلی، دال، خشک میوے، پالک، بیسن، لوبیے کی پھلیاں اور انڈے کی زردی مفید ہوتی ہے۔



سلینیم

صحت کی بہتری کے لئے سلینیم کی بھی بہت خفیف مقدار میں ضرورت ہوتی ہے۔ بعض بار مجز کو ضرورت کے مطابق تیار کرنے، جسم کے مدافعتی نظام کو فعال رکھنے میں یہ مددگار ہوتا ہے۔ اس میں اینٹی کینسر خصوصیات پائی جاتی ہیں۔ سلینیم کے حصول کے بہترین ذرائع بھوسی سے آٹے کی روٹی، بھورے چاول، پولٹری، شرمجز، مچھلی اور جھینگوں میں ہوتا ہے۔

جست



جست یعنی Zin کی ضرورت کم ہوتی ہے تاہم کاربوہائیڈریٹس، پروٹین اور چکنائی جیسے بڑے غذائی اجزا کی اجزا کو توڑ کر جسم کے لئے قابل عمل بناتا ہے۔ بچوں کی بڑھتی ہوئی عمر میں ان کی افزائش کی رفتار بہتر کرتا ہے۔ بار مجز اور ڈی این اے کی تیاری، جسم کے مدافعتی نظام، تولیدی نظام اور حواس خمسہ کو کنٹرول کرتا ہے۔ ڈیری مصنوعات، گوشت، پولٹری، جھینگے، انڈے، دالیں اور برازیلی نٹس اس کے حصول کے بہترین ذرائع ہیں۔

SCANNED AND UPLOADED BY MUHAMMAD NADEEM

Courtesy www.pdfbooksfree.pk

کوکنگ اور گھر داری کی رہنمائی کے لئے ڈالڈا ایڈوائزری سروس

میری عمر 35 برس اور رنگ گندمی ہے، اپنی جلد کا اچھی طرح خیال رکھتی ہوں لیکن پھر بھی میرے ہونٹوں کا رنگ سیاہی مائل ہوتا جا رہا ہے اس کی کیا وجہ ہے اور کیا حل ہے میرے پاس تو ایک ہی حل رہ گیا ہے کہ ہر وقت لپ اسٹک لگائے رکھوں؟

صائمہ... کراچی

ج: غیر متوازن خوراک، جسم میں پانی کی کمی اور جلد کے مردہ خلیات کی تہہ وہ عام وجوہات ہیں جن کے باعث ہونٹوں کی رنگت گہری ہو جاتی ہے۔ ان چیزوں کی جانب خاص توجہ دیجئے۔ اگر مردہ جلد کا مسئلہ ہے تو دو تین روز رات کے وقت بالائی میں لیموں کا رس ملا کر لگائیں اور دن میں کھیرے کا سلائس نرمی سے ملیں۔ چند روز بعد نرم ریشوں کا لپ برش یا پھر چھوٹے بچوں کے لئے مخصوص ٹوتھ برش بازار میں ملتے ہیں ان کے ریشے بھی بے حد ملائم اور ٹپ گول ہوتے ہیں۔ دونوں میں سے جو بھی دستیاب ہو اس کی مدد سے ہلکا ہلکا مساج کیجئے۔ برش کو ہونٹوں پر پھیرنے سے قبل لپ بام اچھی طرح لگا لیں۔ یہ کام بہت احتیاط اور نرمی سے کیجئے برش پر ہاتھ کا دباؤ بالکل نہ ہو خراش پڑنے کا اندیشہ ہے 10-8 سیکنڈ سے زیادہ دیر برش کرنا کافی ہوگا۔ اگر خاطر خواہ فائدہ نہ ہو تو ڈاکٹر سے ضرور مشورہ کر لیں اور ان کی ہدایت پر باقاعدگی سے عمل کیجئے لپ بام اور لپ اسٹک کے برانڈ پر بھی نظر ثانی کر لیجئے ممکن ہے کہ ان میں سے کوئی آپ کو سوٹ نہ کرتی ہو۔



ہمارے گھر میں بلی آ جاتی ہے جس کی وجہ سے کافی دشواری ہوتی ہے ان کو مارنا بھی بری بات ہے آپ کے پاس کوئی حل ہو تو بتا دیں پلیز؟

درخشاں اقبال... ملتان

ج: آپ نے درست فرمایا اگر ممکن ہو تو بلی کے آنے کے راستے کو بند کر دیجئے اور جہاں سے یہ آتی ہے زیادہ تر جن مقامات پر نظر آتی ہے Apple Cidar vinegar تھوڑا تھوڑا چھڑک دیا کیجئے اس بات کا خیال رکھئے کہ صوفہ کارپٹ اور پالش والے فرنیچر پر نہ گرے بعض اشیاء کا رنگ یا پالش خراب ہونے کا امکان ہوتا ہے۔



برسات کے دنوں میں بلب اور ٹیوب لائٹوں پر پروانے بہت آتے ہیں کھانے پینے کی چیزوں میں بھی گر جاتے ہیں بچوں کی وجہ سے ہر وقت دوائی کا اسپرے کرنا بھی ممکن نہیں کوئی گھریلو ٹوٹکا بتا دیجئے؟

افشاں... لاہور

ج: بلب اور ٹیوب لائٹوں کے قریب پیاز کاٹ کر رکھ دیا کیجئے آپ کا مسئلہ حل ہو جائے گا۔



باجی میں اسٹوڈنٹ ہوں پڑھائی اور گھر کے کام کاج کے بعد اپنے لئے وقت نہیں ملتا شاید اس وجہ سے میرے بال بے رونق ہو رہے ہیں اور چہرے کی جلد بھی پہلے کی طرح نہیں رہی۔ بازار میں تو بہت سی چیزیں ملتی ہیں لیکن محدود بجٹ میں گھریلو نسخہ بتا دیں مہربانی ہوگی، ہاتھ پیروں کی دیکھ بھال کے لئے بھی کچھ ضرور بتائیں؟

سمیرہ سعید... گوجرانوالہ

ج: ممکن ہے کہ آپ کا اندازہ درست ہو وقت کی کمی کے باعث بسا اوقات جلد اور بالوں کو مناسب توجہ نہ ملنے پر یہ بے رونق ہو جاتے ہیں۔ اپنی معمولات کو اس طرح ترتیب دیں کہ رات کو جلدی سوئیں تاکہ صبح سویرے بیدار ہو سکیں۔ نیند پوری ہوگی تو آپ چاق و چوبند رہیں گی اور آپ کی کارکردگی بھی بہتر ہوگی۔ پانی کی کمی صحت اور خوبصورتی دونوں پر اثر انداز ہوتی ہے اور متوازن خوراک اور وقت پر کھانا آپ کی اولین ترجیحات میں شامل ہونے ضروری ہیں۔ بالوں کی روزمرہ دیکھ بھال کا پہلا اصول انہیں صاف ستھرا رکھنا ہے۔ ہفتہ میں دو مرتبہ نیم گرم سرسوں کا تیل جڑوں سے لے کر نوکوں تک اچھی طرح لگائیں ہو سکے تو گرم پانی میں بھیگا ہوا تولیہ نرمی سے نچوڑ کر بالوں پر لپیٹ لیں آدھا گھنٹہ کے بعد معمول کے مطابق شیمپو کر لیں۔ چہرے کی چمک دمک کو برقرار رکھنے کے لئے مناسب وقفہ سے جلد کے مردہ خلیات سے بچنے والی تہہ کی صفائی کا اہتمام ضروری ہے۔ جسم میں پانی کی کمی کے باعث سے جلد پر ان کی مقدار بڑھ جاتی ہے نتیجتاً مسامات بند ہونے اور ایکنی کے مسائل پیدا ہونے یا بڑھ جانے کا اندیشہ ہوتا ہے۔ ہفتہ میں کم از کم ایک مرتبہ دو سے تین کھانے کے چمچے چینی میں تھوڑا سا نیم گرم پانی ملائیں 2 منٹ بعد نرمی سے چہرے پر لگائیں پھر نیم گرم پانی میں بھیگے ہوئے چھوٹے تولیہ سے چہرہ اچھی طرح صاف کر لیں۔ پندرہ دن میں ایک مرتبہ دہی اور اس سے دگنی مقدار میں انڈے کی سفیدی کو اچھی طرح ملا کر چہرے پر لگائیں 6-4 منٹ کے بعد سادہ پانی سے چہرہ دھو لیں۔ یہ ماسک ہفتہ میں ایک مرتبہ بھی استعمال کیا جا سکتا ہے۔ ہاتھوں اور پیروں کی دیکھ بھال کے لئے کپڑے اور برتن دھونے والے ڈٹرجنٹ کے استعمال کے فوراً بعد انہیں سادہ پانی سے دھو کر اچھی پسند کے ہینڈ یا باڈی لوشن سوپ سے دھوئیں نرمی سے خشک کرنے کے بعد کولڈ کریم بالائی یا پھر ہلکا سا زیتون کا تیل لگا لیا کیجئے۔ ہفتہ میں ایک مرتبہ کولڈ کریم لگانے کے بعد کم از کم دس سے پندرہ منٹ کے لئے نیم گرم پانی میں بھگو کر رکھیں ہاتھوں کو نرم لوفہ کی مدد سے اور پیروں کو جھانوے سے مل کر صاف کر لیں بہتر نتائج کے لئے اس نیم گرم پانی میں تھوڑا سا شیمپو، آدھا لیموں کا رس، آدھا سے ایک چائے کا چمچہ زیتون کا تیل شامل کر سکتی ہیں۔ جھانوے وغیرہ سے صاف کرنے کے بعد دھو کر خشک کر لیں۔ چاہیں تو آخر میں کوئی موا سچرائزر لگا لیں۔



میں مختلف طرح سے سالن بناتی ہوں میرے پاس ہاتھ سے چلنے والا چوپر ہے اس میں تمام اجزا ایک ایک کر کے تمام چیزیں چوپ کر لیتی ہوں۔ مسئلہ یہ ہے کہ کبھی ایسا ہوتا ہے کہ پیاز بہت تیز ذائقہ والی ہوتی ہے اس لئے دوسرے اجزا کا ذائقہ دب جاتا ہے لگتا ہے کہ بس پیاز ہی کھا رہے ہوں۔ میں نے ایک مرتبہ پیاز کو نمک والے پانی سے دھویا تھا لیکن اس سے تو ذائقہ بالکل بدل گیا پلیز میری پرابلم حل کریں؟

صوفیہ رشید... راولپنڈی

ج: اس کا حل بہت ہی آسان ہے اور وہ یہ کہ دیگر اجزاء کو تو اپنی سہولت کی مطابق چوپر میں ہی چوپ کر لیا کیجئے لیکن پیاز



SCANNED AND UPLOADED BY MUHAMMAD NADEEM

Courtesy www.pdfbooksfree.pk

کو چھیل کر ایئر ٹائٹ جار میں رکھ کر فریج میں رکھ دیں اور آدھا گھنٹہ کے بعد فریج سے نکالیں اور چوپنگ بورڈ پر ہاتھ سے چوپ کرلیں چوپر میں پیاز کو چوپ کرنے سے اس کا رس زیادہ مقدار میں نکلتا ہے اور اس طرح دیگر اجزاء کا ذائقہ دب جاتا ہے۔ دوسری ترکیب یہ ہے کہ اگر چوپر میں ہی چوپ کرنا ضروری ہے تو پیاز کو زیادہ باریک مت کیجئے اور فوراً ٹھنڈے یخ پانی میں ڈال دیجئے استعمال سے قبل چھلنی کی مدد سے پانی علیحدہ کردیں اور ریسپی کے مطابق دیگر اجزاء میں شامل کردیں۔

آپا کپڑوں پر سے زنگ کا نشان دور کرنے کا طریقہ بتادیں؟
خالدہ راشد... حیدرآباد

ج: لیموں کے رس میں نمک ملا کر زنگ کے نشان پر لگائیں ایک گھنٹہ کے بعد سادہ پانی سے مل کر دھونے کے بعد معمول کے مطابق ڈٹرجنٹ سے دھو کر خشک کرلیں۔



بعض کھانوں کی تراکیب میں all spice لکھا ہوا ہوتا ہے اس سے کیا مراد ہے یہ کن مصالحوں کو کہا جاتا ہے؟
ثناء علی... کوئٹہ

ج: all Spice سے مراد کباب چینی ہے کالی مرچ سے مشابہ ہوتا ہے اور گروسری اسٹور سے باآسانی مل جاتا ہے۔ اگر یہ الفاظ اجزاء کی فہرست میں نہ ہو بلکہ ریسپی کی ترکیب میں لکھے ہوئے ہوں تو ان سے مراد وہ مصالحہ جات ہیں جن کی جانب نشاندہی کی گئی ہو۔

Pimples کے لئے بہت سے ٹپس ملتے ہیں لیکن کیا وجہ ہے کہ ان سے پھر بھی چھٹکارا انہیں مل پاتا۔ ٹپس وقتی فائدہ کرتی ہیں پھر دوبارہ Pimples آجاتے ہیں۔ یہ کیوں ہوتے ہیں اور ان کا کیا حل ہے؟
کوثر فاطمہ... ٹنڈو جام

ج: آپ نے لکھا ہے کہ Pimples کا مسئلہ مکمل طور پر حل نہیں ہوتا، بات دراصل یہ ہے کہ کچھ بیماریاں ایسی ہیں جو کہ زندگی میں کئی مرتبہ لاحق ہوتی ہیں جیسے زکام، کھانسی بخار وغیرہ ایسا کم ہی ہوتا ہے کہ ایک مرتبہ ان میں سے کوئی مرض ہوگیا ہو اور پھر کبھی نہ ہو، اس بارے میں ہم زیادہ پریشان نہیں ہوتے لیکن اگر معاملہ Pimples کا ہو تو فطری طور پر الجھن کا شکار ہوجاتے ہیں شاید اس لئے کہ یہ چہرے پر نمودار ہوتے ہیں۔ جہاں تک ٹپس کا تعلق ہے ان میں سے اکثر بیرونی استعمال کے لئے ہوتی ہیں اور متاثرہ حصہ پر اپنا اثر دکھاتی ہیں۔ اس مسئلہ پر موثر طریقہ سے قابو پانے کے لئے ان کی اصل وجوہات کو جاننے کی کوشش کیجئے۔ ہارمونز کے عدم توازن، چکنی جلد، بالوں کی خشکی اور جلد کی نامناسب صفائی ستھرائی، جسم میں پانی کی کمی، میٹھی اور تلی ہوئی اشیاء کا بکثرت استعمال اور تیز مرچ مصالحہ والے کھانے ان کی عام وجوہات میں شامل ہیں۔ بہتر یہ ہے کہ آپ قریبی معالج سے مشورہ کیجئے اور ان کی ہدایات پر باقاعدگی سے عمل کیجئے۔

کام کاج کے دوران ہاتھوں پر مختلف اشیاء جیسے ہلدی یا فوڈ کلر کے نشانات پڑ جائیں تو ان کو کیسے صاف کیا جاسکتا ہے؟
لبنیٰ اسحاق... کراچی



کولڈ کریم میں تھوڑا سا لیموں کا رس شامل کر کے ہاتھوں پر ملیں کچھ دیر بعد ہاتھوں کو اچھی طرح دھو کر صاف کرلیں، گھریلو کام کاج جیسے برتن یا کپڑوں کی دھلائی اور دیگر کاموں سے قبل تھوڑی سے کولڈ کریم یا سرسوں کا تیل ہاتھوں پر مل لیا کیجئے چند منٹ بعد کام شروع کیجئے اس طرح نہ صرف داغ دھبہ پڑنے کا امکان کم ہوجاتا ہے بلکہ ڈٹرجنٹ کی وجہ سے جلد کو پہنچنے والے نقصانات پر بھی قابو پایا جاسکتا ہے۔ کام سے فارغ ہونے کے بعد صابن سے ہاتھ دھو کر بالائی، اولیو آئل یا بے بی آئل یا دے لگا لیا جائے تو جلد کی خوبصورتی برقرار رکھی جاسکتی ہے۔

باجی میں چکن روسٹ کرنے کے لئے اس پر سرکہ لگاتی ہوں تاکہ خشک رہے اس ترکیب سے زیادہ فائدہ بھی نہیں ہوتا اور گوشت میں کھٹاس پیدا ہوجاتی ہے کوئی اور ترکیب ہو تو بتادیں؟
ثانیہ احمد... فیصل آباد



ج: روسٹ کرنے سے قبل چکن کو چوبیس گھنٹے کے لئے فریج میں رکھ دیا کیجئے روسٹ ہونے کے بعد خشک رہے گی اور اگر موسم زیادہ گرم نہ ہو تو ہوادار جگہ پر ہک کی مدد سے ٹانگ دیں۔ دو سے تین گھنٹے کے بعد روسٹ کریں اور اس ترکیب سے بھی چکن روسٹ میں خشکی پیدا ہوتی ہے۔

شام کی چائے کے ساتھ بیسن میں آلو کے سلائس ڈپ کر کے تلتی ہوں مسئلہ یہ ہے کہ بیسن آئل میں بکھر جاتا ہے اور سوڈے کی ہلکی ہلکی مہک بھی رہ جاتی ہے۔ اگر سوڈا نہ ڈالوں تو پھر بیسن سخت رہتا ہے؟
خالدہ ریاض... اسلام آباد



ج: بیسن میں سوڈے کی مقدار کو تھوڑا کم کرلیجئے اور تلنے سے کچھ دیر قبل آمیزہ تیار کرلیں ڈھانپ کر ایک گھنٹہ کے لئے کچن میں ہی رکھ دیں۔ دوسرا حل یہ ہے کہ آلو کے سلائس تھوڑے سے سوڈے میں بھگو کر رکھ دیں اور بیسن کے آمیزے میں سوڈا استعمال نہ کریں۔ فرائی کرنے سے دو گھنٹہ قبل آمیزہ تیار کر کے کچن کاؤنٹر پر ہی ڈھانپ کر سیٹ ہونے دیں۔

مجھے اسکن ٹونر موافق نہیں آتے کسی اچھی کمپنی کا نام بتادیں یا پھر کوئی گھریلو ٹونک بتادیں جو ٹونر کا کام کرے میرے اسکن آئلی ہے؟ طیبہ خان... کوئٹہ



ج: گاجر اور کھیرے کا رس برابر مقدار میں لے کر اس میں تھوڑا سا لیموں کا رس شامل کر کے آئس ٹرے میں فریز کرلیں بوقت ضرورت ایک کیوب نکال کر استعمال کیجئے۔

Dalda
ADVISORY
SERVICE

Toll Free Call: 0800-32532
or Write to: P.O. Box 3660, Karachi, Pakistan
or Email: dalda.advisory@daldafoods.com

SCANNED AND UPLOADED BY MUHAMMAD NADEEM

Courtesy www.pdfbooksfree.pk





گوند کتیرہ (crunch) اور تخم بالنگا

کرنچ آئسکریم کھائیں یا تخم بالنگا کو شربت میں استعمال کریں اور طبی فوائد پائیں

ارم شفیق

گوند کتیرہ اور تخم بالنگا کا شمار بھی ایسے ہی اجزاء میں ہوتا ہے۔ ان کو دودھ، شربت، شکرا ور دیگر مشروبات میں ڈال کر استعمال کیا جاتا ہے۔

تخم بالنگا کالے رنگ کے چھوٹے چھوٹے بیج ہوتے ہیں۔ جو پانی میں ڈالنے پر پھول کر اپنے گرد جیلی کی طرح کی جھلی سی بنا لیتے ہیں۔ تخم بالنگا دراصل نیازبو کے پودے سے حاصل ہوتے ہیں۔ یہ طبی فوائد میں اپنی مثال آپ ہے۔ بخار، نزلہ، زکام، پاخانے کی خرابیاں، سردرد اور مختلف طرح کے انفیکشز میں اس پودے کی شفائی تاثیر سے کوئی انکار نہیں کرسکتا۔

تخم بالنگا کئی قسم کی خصوصیات سے بھرپور ہے، مثلاً۔

اس کا استعمال جگر اور مثانے کی گرمی سے بچاتا ہے۔

یہ جسم کی قوت مدافعت بڑھاتا ہے۔

دل کی گھبراہٹ، بے چینی اور بے قابو دھڑکن میں بھی اس کا استعمال مفید ہوتا ہے۔

ہائی بلڈ پریشر کے مریضوں کے لئے بھی یہ بلڈ پریشر فوری کم کرنے کے اسباب پیدا کرتا ہے۔

ہارٹ اٹیک کے خطرات کو بھی کم کرتا ہے۔

من امٹروک یا لو لگنے کی صورت میں تخم بالنگا کا استعمال بے حد نافع ثابت ہوتا ہے۔

اب آتے ہیں گوند کتیرہ کی طرف، یہ ٹھوس کرسٹل کی شکل میں ہوتی ہے۔ اس کی تھوڑی سی مقدار رات بھر پانی میں بھگو دی جائے تو یہ پھول کر موٹی اور نرم ہو جاتی ہے۔ اسے زیادہ دیر بھگونے سے اس کی غذائیت میں اضافہ ہوتا ہے۔ یہ بے رنگ اور بے ذائقہ ہوتی ہے، مگر اس میں تھیامین، فولک ایسڈ، رائبو فلیوونائیڈز riboflavonoids جیسے مفید غذائی اجزاء موجود ہوتے ہیں۔ اس کے علاوہ اس میں کم مقدار میں پروٹین بھی موجود ہوتی ہے۔ گو کہ گوند کی بہت سی اقسام ہوتی ہیں اور بہت سے پودوں اور درختوں سے یہ حاصل کی جاتی ہے۔ اس کا استعمال کاغذ اور دوسری صنعتوں میں ہوتا ہے، مگر غذائی استعمال میں آنے والی گوندیں بہت کم ہوتی ہیں۔ گوند کتیرہ کا شمار بھی ایسی ہی گوندوں میں ہوتا ہے، جو غذائی استعمال میں آتی ہیں۔ شربت، دودھ، اسکنجبین میں اسے تخم بالنگا کے ساتھ بھی استعمال کیا جاتا ہے۔ گوند کتیرہ سے مشروب کی لذت میں اضافہ ہو جاتا ہے۔ اسے پودے سے مائع حالت میں اکٹھا کیا جاتا ہے، پھر خشک کر کے ٹھوس کرسٹل کی شکل میں بھی فروخت کی جاتی ہے۔

گوند کتیرہ بے شمار طبی فوائد رکھتی ہے، مثلاً۔

یہ قوت مدافعت بڑھاتی ہے۔

اس کی اینٹی ٹیومر خصوصیات کا بھی انکشاف کیا جا رہا ہے۔

قبض میں بھی اس کا استعمال مفید ہوتا ہے۔

یہ جسم کی حدت کو دور کرتی ہے۔

معدے کی تیزابیت سے نجات دیتی ہے۔

بیرونی استعمال کے طور پر جلی ہوئی جلد پر گوند کتیرہ لگانے سے جلد آرام آتا ہے۔

گوند کتیرہ اعصابی نظام کو بھی طاقت بخشتی ہے۔

گوند کیکر اور گوند کتیرہ کو پیس کر شہد میں ملا کر کھانے سے کمر درد میں آرام آتا ہے۔

گوند کیکر کا استعمال کیلوریا اور دیگر نسوانی امراض میں بھی مفید ثابت ہوتا ہے۔

> تخم بالنگا کئی قسم کی خصوصیات سے بھرپور ہے، مثلاً اس کا استعمال جگر اور مثانے کی گرمی سے بچاتا ہے





SCANNED AND UPLOADED BY MUHAMMAD NADEEM

Courtesy www.pdfbooksfree.pk



گھر کیسا ہو؟

آپ کی نشست گاہ آپ سے کچھ کہتی ہے

اُمِ حیاء فاروقی

ایک گھر اور ایک سائبان کا خواب تو ہر کوئی دیکھتا ہے جیسی کسی فرد کی قوت خرید اس کی اجازت دیتی ہے وہ گھر بناتا ہے اور سجاتا سنوارتا ہے۔

دلکشی کسی بھی جگہ کی ہو فوری طور پر متوجہ کرتی ہے۔ اگر آپ کے کمروں کی بناوٹ ایسی ہو کہ انہیں دیکھ کر کشادگی کا احساس ہو اور ہوا کے گزرنے کا انداز ایسا ہو کہ رہنے والوں کو اس آلودگی کے دور میں کچھ جھونکے شفاف ہوا کے مل جائیں تو یہ غیر معمولی نعمت ہے اور اس پر شکر واجب ہو جاتا ہے۔

آپ کا ڈرائنگ روم ایک پر تکلف انٹیریئر رکھ سکتا ہے کیونکہ یہ آدھا نہیں پورے کا پورا مہمان خانہ ہے یہ آپ کے مالی وسائل اور ذوق کے مطابق سجتا ہے۔ مثال ہے کہ جتنا گڑ ڈالو اتنا میٹھا لیکن وسطی کمرہ Living room پوری فیملی کا مشترکہ کمرہ ہے۔ اس کمرے سے کئی مقاصد پورے کئے جاتے ہیں۔ یہ ایک جانب ٹی وی لاؤنج ہے تو دوسری جانب سے ویڈیو گیمز اور کمپیوٹر کی راجدھانی بھی ہے۔ پھر اسے آپ کی ذوق کے علاوہ تفریحی سہولتوں سے بھی آراستہ ہونا چاہئے اور آپ کی ذمہ داری اس وقت مزید بڑھ جاتی ہے جب اس کمرے سے ٹسلک کھانے کے کمرے کا پورشن بھی بڑا ہوتا ہے آج کل فلیٹوں کی مختصر مکانیت کے سبب رہائش کا ایسا ہی تصور قابل عمل سمجھا جاتا ہے۔

استقبالیہ کمرہ اپنے رنگ و روغن میں جاذب نظر ہونا ضروری کیوں ہے؟

ایک زمانے میں بلند قامت چھتوں کا رواج تھا یقیناً اونچی چھتوں والے مکانوں کی تعمیر میں یہ راز تھا کہ کفایت ہو، توانائی کا بہتر استعمال اور گنجائش کے علاوہ دن کے وقت سورج کی تپش کم سے کم محسوس ہو۔ لیکن وہ سستے زمانے تھے۔ آج گرانی کا یہ عالم ہے کہ مختصر مکانیت ہماری ضرورت اور ترجیح ہے۔ پہلے لوہا، سیمنٹ ہر چیز سستی تھی اب یہ چیزیں مہنگی ہیں لیکن جمالیات کو نظر انداز کئے بغیر تعمیر میں دلچسپی لی جائے تو اچھی چیز بنتی ہے۔

لونگ روم میں کیا فرنیچر کی بھرمار ہو؟

اگر آپ نے ایسا کیا تو پہلا تاثر بگڑ جائے گا۔ آنے والوں کو یعنی مہمانوں کو آپ کی امارت کا ثبوت تو مل جائے گا لیکن یہ آرائش کا نہ سائنسی اصول ہے نہ جمالیاتی تقاضا پورا ہوگا۔

جمالیات کا پہلو مدِ نظر رکھیں تو سادہ، پھولدار یا کسی بھی ڈیزائن کا کپڑا کرسیوں اور صوفوں کے لئے لیجئے۔ صوفوں کی گدیاں گداز ہوں۔ کھلتے ہوئے رنگوں کے کپڑے کا استعمال کریں۔ دیواریں آف وائٹ، آف بلو، آف پنک یا انہیں قدروں کے (Shades) کی ہوں تو فرنیچر اور دیگر آرائشی اشیاء متوجہ کرتی ہیں اور ظاہر ہے کہ کسی رنگ کو جب سفید شیڈ کے ساتھ متوازن کر کے استعمال کیا جاتا ہے تو کشادگی اور جاذبیت کا تاثر ملتا ہے۔ ہمارے ہاں پاکستانی گھرانوں میں صوفوں کے کور زیر جاموں کی اشکال کم سے کم استعمال ہوتی ہیں ہم اپنی مذہبی اقدار کی پاسداری کرنے والے لوگ ہیں اور جانوروں کی اشکال سے آراستہ کپڑوں سے نماز کی ادائیگی کے اختلافی مسائل ہو سکتے ہیں چنانچہ ہم شک میں نہیں پڑنا چاہتے پھولدار ڈیزائن خاص کشش رکھتے ہیں۔

> آپ کا ڈرائنگ روم ایک پر تکلف انٹیریئر رکھ سکتا ہے کیونکہ یہ آدھا نہیں پورے کا پورا مہمان خانہ ہے یہ آپ کے مالی وسائل اور ذوق کے مطابق سجتا ہے

نشستیں کہاں کہاں رکھی جائیں؟

سب سے اہم بات نشستوں کے ڈیزائن کی ہے۔ صوفے ہوں تپائیاں ہو سیٹی ہو یا ماڈرن اسٹائل کا صوفہ اس کی پشت قدرے بلند ہو اور صوفوں کے دستے بھی سخت نہ ہوں ورنہ بیٹھنے والے کو جسمانی آرام نہیں ملے گا۔ اس توانائی کو Peaceful کہا جاتا ہے۔

دیوار کے ساتھ صوفے لگائیے لیکن دو انچ کا فاصلہ چھوڑ کر انہیں رکھئے تاکہ دیوار پر داغ نہ پڑے اور جھاڑ پونچھ آسانی سے ہو۔

دائرے کی شکل میں آمنے سامنے فرنیچر رکھا گھریلو ثقافت اور گرمجوشی تعلقات ثابت کرتا ہے۔ ٹی وی لاؤنج میں مرکزی حیثیت ٹی وی کی ہے اس کے بعد ہر نشست کو اس کے مقابل ایسے رکھا جائے کہ ٹی وی سب دیکھ سکیں۔ ٹی وی اتنا ہی بڑا ہو کہ کمرہ توازن سے آراستہ کیا جا سکے۔ ورنہ یہ کمرے کو dominate کرے گا۔

فرنیچر کس ساخت کا ہونا بہتر ہے؟

کوشش کیجئے کہ فرنیچر rounded edges پر مشتمل ہو۔ یہ کشادگی کا احساس دلاتا ہے۔ سائیڈ ٹیبلوں پر

SCANNED AND UPLOADED BY MUHAMMAD NADEEM

Courtesy www.pdfbooksfree.pk





آرائشی لیمپ بہت وسیع جگہ کی نہ ہوں تنگ جگہ نہ گھیریں۔ یہاں آپ ایش ٹرے بھی رکھ سکتی ہیں اور اگر جگہ بچے تو مہمان کو پیش کی جانے والی چائے کی پیالی بھی رکھی جا سکتی ہے۔ ورنہ ایک آدھ سائڈ ٹیبل اضافی طور پر رکھی جا سکتی ہے جسے تواضع کے لئے استعمال کیا جاتا ہے۔

آپ کا فرنیچر بیش قیمت لکڑی سے بنا ہو یا Cane سے اس فرق نہیں پڑتا لیکن اگر ایک کمرے میں گنجائش سے زیادہ فرنیچر بھر لیا تو اس کا روعب اور توازن بے ڈول ہو جائے گا۔ ہر چیز نگاہوں کو بوجھل پن کا تاثر دے گی اور صفائی بھی آسانی سے ہونا ممکن ہوگا۔

قدرتی روشنی کا اہتمام ضروری ہے دن کے چوبیس گھنٹے تو سورج نہیں رہتا چنانچہ آپ کمرے میں لائٹنگ کو بہت اہمیت دیتے ہیں لیکن کھڑکیاں ایسی بنائیں کہ جن سے قدرتی روشنی یعنی دھوپ کا انعکاس بھی ہو۔ روشنی توازن کے ساتھ استعمال کریں یہ توانائی ہے۔ دیواری بتیاں خوشنما ڈیزائنوں میں دستیاب ہیں اور اب تو اسٹوڈیو لائٹس بھی پسند کی جاتی ہیں۔ مختلف شکلوں کے فانوس آویزاں کئے جا سکتے ہیں لیکن وہ جو زیادہ جگہ نہ گھیرتے ہوں۔

آرائشی اشیاء میں مجسمے، دیواری لیمپ، آئینے، مصوری کے نادر نمونے یا اسکیچز کے انتخاب کا انحصار آپ پر ہے، جیسے چاہیں سجائیں

نشست گاہ کے مقابل کون کون سے کمرے ہیں؟

ممکن ہے کہ آپ کا یہ وسطی کمرہ اس طرح تعمیر ہوا ہے کہ اس پورشن میں دوسرے کمروں خاص کر سونے کا کمرہ اور کچن کا دروازہ بھی کھلتا ہو۔ گھر کو زیادہ سے زیادہ ان ڈور (تازہ) پودوں سے سجائیں۔ جہاں ہوا اور روشنی کا گزر دیکھیں وہاں کاغذ، پلاسٹک یا دیگر آرائشی میٹریلز کے گلدان وغیرہ رکھ دیں۔

آرائشی پودوں کے رنگ کیسے ہوں؟

زیادہ سے زیادہ Earth Colours کا استعمال نگاہوں کو بھاتا اور توانائی کا احساس دلاتا ہے۔ ان رنگوں میں بھورا رنگ، زردی مائل سبز یا magnolia بھلے رہیں گے۔ دن میں قدرتی روشنی کو دیر پردوں سے روکیں مت، ایک اچھی ماحول دوست گھر کی طرح قدرتی ہوا اور دھوپ کی آمد کو یقینی بنالیں اس طرح آپ افسردہ نہیں ہوتے۔

تصویری آرائش

خواہ آپ ارد گرد میزوں پر تصاویر فریم کر کے رکھیں یا ان images کو دیواروں پر آویزاں کریں۔ یہ آپ کی خاندانی تصاویر ہیں ان کا ذہیلے آپ کے ذوق سلیم کی عکاسی کرے گا۔ اگر آپ اسلامی طغروں، آیات ربانی اور کوئی سورۃ فریم کر کے لگانا چاہتی ہیں تو کمرے کی نمایاں دیوار پر رکھیں آویزاں کریں۔ نشستوں کی پشت پر ان آیات مبارکہ کو نہ آویزاں کریں۔

دیگر آرائشی اشیاء میں کرسٹل، مجسمے، آرائشی کرسیاں، دیواری لیمپ، آئینے، مصوری کے نادر نمونے یا اسکیچز یعنی آپ اپنے انتخاب کو جیسے چاہیں سجائیں لیکن کسی ایٹک تلوار یا جانور کی کھال کی اس جگہ پر کوئی گنجائش نہیں نکلتی۔ یہ کمرہ آپ پر سکون ہونے کے لئے آراستہ کرنے جا رہی ہیں کوئی تردد، الجھن، تلخ یا پریشان کر دینے والی شے یہاں نہ رکھیں۔ یعنی اس کمرے کو رومان پرور، سحر انگیز، تخلیقی انداز اور محبت سے آراستہ کریں اور اچھی خیالی جنت کو یہاں محسوس کر کے دیکھیں۔





SCANNED AND UPLOADED BY MUHAMMAD NADEEM

Courtesy www.pdfbooksfree.pk

وومن بیکر شمع عسکری سے ملئے

ان کی ایک پہچان کلاسیکل رقاصہ اور اداکارہ ہونا بھی ہے



شمع عسکری کسی فوڈ چینل کی نہ کوکنگ ایکسپرٹ ہیں نہ ہی شیف لیکن اگر ان کا نام جانا پہچانا سا لگے تو ڈرامہ سیریلز فنکار سے دیکھیں یہ کہیں نہ کہیں اداکاری کرتے ہوئے نظر آجائیں گی۔ بطور ایکٹر ان کا تعارف ابھی مکمل کہاں ہوا ہے۔ اگر آپ نے لیسر یسو کے چاکلیٹ موز کیک، گیرٹ کیک، بنانا بریڈ، والنٹ پائی یا ایپل کرمبل کھائے ہیں تو شاید اپ کے دل سے ان ہنرکار ہاتھوں کے لئے بے ساختہ واہ واہ کی صدا آتی ہو یا آپ میں سے کچھ قارئین نے ان سے ملنے کی خواہش بھی کی ہو مگر یہ محترمہ یہ مختلف آئٹمز بیک کر کے سپلائی کر دیتی ہیں اور خود پس پردہ رہتی ہیں۔ ڈالڈا کا دسترخوان آپ کی یہ خواہش اس انٹرویو کے ذریعے پوری کر رہا ہے تو پڑھیے شمع عسکری بیکنگ آرٹسٹ سے ہونے والی "میں نے 93 میں پڑھائی سے ملازمت شروع کی۔ کوالٹی کنٹرولر رہی اور پراڈکٹ ڈیولپمنٹ کے شعبے کی نگران رہی۔ میں مینیوسیٹ کرتی تھی۔"

"آپ کی تربیت کیونڈین کے کس شعبے میں ہے؟"

"میں ہر شعبے میں Mass- Produce کرتی ہوں۔ آپ مجھے ویڈنگ یا برتھ ڈے کے کیک بنانے والوں میں شمار نہیں کر سکتے میں ڈیزائن اور Shapes میں مہارت نہیں رکھتی نہ ہی یہ میرا شعبہ ہے۔ میں ایڈجسٹ کرتی ہوں چاکلیٹ مالٹ کیک، موز کیک، کافی، اسپنج، لیمن ہنی ڈاون کیک اور چیز کیک بیکڈ میں اور میمی کیک میں اپنے کلائنٹس کے آرڈرز پر بناتی ہوں ہلکی پھلکی ڈیکوریشن کرتی ہوں۔ مجھے فرنچائز آؤٹ لیٹس کے ساتھ کام کرنے کا وسیع تجربہ ہو گیا ہے میری لئے یہ اطمینان کافی ہے۔"

"شہر کراچی کے حالات کا بزنس پر کیا اثر پڑا ہے؟"

"بہت زیادہ پڑا ہے۔ کنفیکشنری تو یوں بھی لگژری آئٹمز میں شمار ہوتی ہے۔ جیسے حالات ہیں اور مہنگائی روز افزوں بڑھتی جا رہی ہے۔ بیکنگ کے اخراجات بھی بڑھتے جا رہے ہیں۔ اب منافع کی شرح بھی کم سے کم ہوتی جا رہی ہے ویسے میرا 80 فیصد کام سپلائی کرنے کا ہے اس کے بعد وقت اور وسائل کے تناسب سے ذاتی کام کرتی ہوں تو وہ 15 فیصد کے قریب ہوتی ہے میں سمجھتی ہوں کہ میں اس سے زیادہ کام کر کے اپنے معیار کو برقرار رکھ سکوں گی۔"

"جن آؤٹ لیٹس پر آپ کیک سپلائی کرتی ہیں کیا وہ مینوسیٹ ہوتا ہے؟"

"جی ہاں ریسپریسو میں مینوسیٹ ہے۔ ہفتے میں چھ روز چھ مختلف کیک بنتے ہوتے ہیں۔ مقدار اور ڈیمانڈ کا اندازہ لگا لیا جاتا ہے اسی حساب سے پروڈکشن ہوتی ہے۔"

"آپ کے کام کے اوقات کار کب سے کب تک ہوتے ہیں؟"

"میں 9 سے 5 بجے شام تک لگاتار کام کرتی ہوں اور اس سے کوئی فرق نہیں پڑتا کہ گھر سے کر رہی ہوں تو اس صورت میں خود کو رعایت دوں۔ پروفیشنل بیکر ہوں لہٰذا آرڈرز کو وقت مقررہ پر تیار کرنا اور ڈیلیوری دینا میرا اخلاقی فریضہ ہے۔"

"کیا گھر سے کام کرتے ہوئے فیملی لائف متاثر نہیں ہوتی؟"

"ہوتی ہے۔ بالکل ہوتی ہے لیکن جب میں نے یہ کام شروع کیا تو میرے دونوں بیٹے بہت چھوٹے تھے۔ انہیں کسی کے حوالے کر کے جاب پر جانا ممکن نہ تھا۔ میں نہیں سمجھتی کہ کوئی ملازم بھاری معاوضے لے کر ماں کا نعم البدل ہو سکتا ہے چنانچہ میں نے یہی مناسب سمجھا کہ گھر سے بچوں کے ساتھ ساتھ کام شروع کر دوں تاکہ ان کا خیال بھی رکھ سکوں اور آمدنی میں اضافہ کرنے کی بھی ایک سبیل نکل آئے۔ آج میرے بیٹے 20 اور 22 برس کے ہو گئے ہیں اور میں سمجھتی ہوں کہ اس عمر میں بھی ان کا خیال رکھنے اور تربیت کرنے کی اتنی ہی ضرورت ہے۔ شمع نے ہمیں عکاسی کے لئے اپنے کچن میں بلایا تو ہمیں اندازہ ہوا کہ ان کے ہیلپر میں نہایت با اخلاق اور پروفیشنل افراد موجود ہیں وہ برق رفتاری سے اپنا کام کر رہے تھے۔ اس وقت گیٹ پر پرائیویٹ کانٹس کی کال بیلز بھی آ رہی تھیں اور شہر کے نامور فرنچائز ریسٹورنٹ کے لئے سپلائی کا سامان بھی تیار تھا۔ عکاس جاوید اقبال نے مختلف زاویوں سے تصویریں لیں اور ہم نے دوبارہ ڈرائنگ روم میں آ کر نشستیں سنبھال لیں۔ نامور مصوروں کی تصاویر سے گھر کا ہر کونہ آراستہ نظر آیا۔ یہی نہیں پوٹری، مجسمے، آرائشی آئینے اور دستکاریوں پر مشتمل سجے گھر کے کینوس کے تخلیقی ذہنوں اور فنکارانہ امیج کا اظہار کر رہے تھے۔

"اب لوگ صحت کے معاملے میں محتاط رویہ اپنانے لگے ہیں اور شوگر فری کیک لینے لگے ہیں کیا آپ بناتی ہیں؟"

"میں نہیں بنا پاتی شاید اس مہارت اور قرینے سے نہ بنا سکوں اور پھر کام کو اتنا پھیلانا بھی نہیں چاہتی کہ سنبھالنا کٹھن ہو جائے۔ ہوس نہیں ہے مجھے، میں سہولت سے جتنا کام کر سکتی ہوں اتنا ہی کرتی ہوں۔"

"فوڈ چینلز پر جتنے لوگ Deserts بنا رہے ہیں ان میں کس کا کام بہتر ہے؟"

"یہ تو میں اس وقت ہی بتا پاؤں گی جب ٹی وی دیکھوں گی سچی بات ہے کہ اس قدر مصروف زندگی ہے کہ ٹی وی دیکھنے کی فرصت ہی نہیں ملتی۔"

"آپ کے دیگر مشاغل؟"

"رمضان المبارک میں مقامی ٹی وی سے چاند پر دستک، ایک سیریل کی جس میں میرا کردار قوی صاحب کی بیٹی سلمٰی کا تھا۔"

"اداکاری اور پکانا ان کے بیچ مماثلت کیسے ہے؟"

"یہ دونوں ہی تخلیقی کام ہیں۔ جو اداکاری کر سکتا ہے وہ پکا بھی سکتا ہے اور ٹی وی پر پکاتے ہوئے اداکاری کے جوہر بھی دکھا سکتا ہے۔"

"میں پوچھنا چاہ رہی تھی کہ آپ کب کوئی فوڈ چینل جوائن کریں گی؟"

"اگر آفر ہو تو سوچا جا سکتا ہے مگر میں اسی کام میں کوالٹی بہتر بنانا چاہوں گی۔ پیسہ یا شہرت کمانے کی نہ ضرورت ہے نہ ہوس پھر کیوں بکھیڑا پالوں۔ اس کے علاوہ مشاغل میں رقص سے بے پناہ عشق شامل ہے۔ میں شیما کرمانی کے اولین شاگردوں میں سے ہوں اور تحریک نسواں کی سرگرم رکن رہی ہوں۔ کے سنجیدہ کھیلوں میں اداکاری کرتی ہوں۔ حال ہی



اسٹیج پر سماجی۔ سیاسی نوعیت

میں ہم نے معروف گائنا کولوجسٹ ڈاکٹر شیر شاہ سید کے لئے خواتین کی صحت سے متعلق ایک اسٹیج پلے کیا پھر اس کی CD بھی بنی یہ پلے خواتین کے خاص مرض فیسٹیولا سے متعلق تھا۔ پکانا اور اداکاری دونوں ہی میرے Passions ہیں۔ میں نے ایک سوپ سیریل اے دشت جنوں بھی کیا ہے مگر اس قدر طویل کھیل کرنے کی اب نہ ہمت ہے نہ کام کے ساتھ گنجائش ہی نکلتی ہے۔"

"پھر تو اگر میں آپ سے توقع رکھوں کہ گھر سے کام کرنے والی خواتین کی معاشی بقا اور ٹیکسز میں نرمی سے متعلق آواز اٹھائیں گی تو غلط تو نہ ہوگا؟"

"بالکل نہیں۔ ایسا ہونا تو چاہئے۔ مگر ہمارے ہاں تبدیلی اتنی جلدی نہیں آتی۔ فیملی لائف متاثر کئے بغیر کاٹیج انڈسٹری کے طور پر کام کرنے والی خواتین کو سوسڈی تو ملنی چاہئے کسی طرح ٹیکس میں چھوٹ ہو۔ ایسی عورتوں کی حوصلہ افزائی ہو گی تو ایک نہیں کئی عورتیں اپنے ہنر آزما کر فیملی کو مالی سہارا دے سکیں گی۔ پیٹرول، ڈیزل، گیس اور پکانے کی اشیا دن بدن گرانی کی زد میں آ رہی ہیں ہم بہت کٹھن حالات میں کام کر رہے ہیں۔ اگر اسٹاف تعلیم یافتہ اور سمجھدار ہو تو اور مسائل بھی پیدا ہو جاتے ہیں۔ اللہ کا شکر ہے کہ ٹیم اچھی بن گئی ہے۔ مدت میں تن تنہا کامیاب بیکر نہیں ہو سکتی تھی اور ایسا نہیں ہے کہ کراچی میں ایک میں ہی کیک بنا رہی ہوں۔ بہت سی خواتین ایسا کر رہی ہیں اس لئے مقابلے کی دوڑ میں بھی رفتار اور معیار برقرار رکھنا بہت بڑا چیلنج ہے۔"

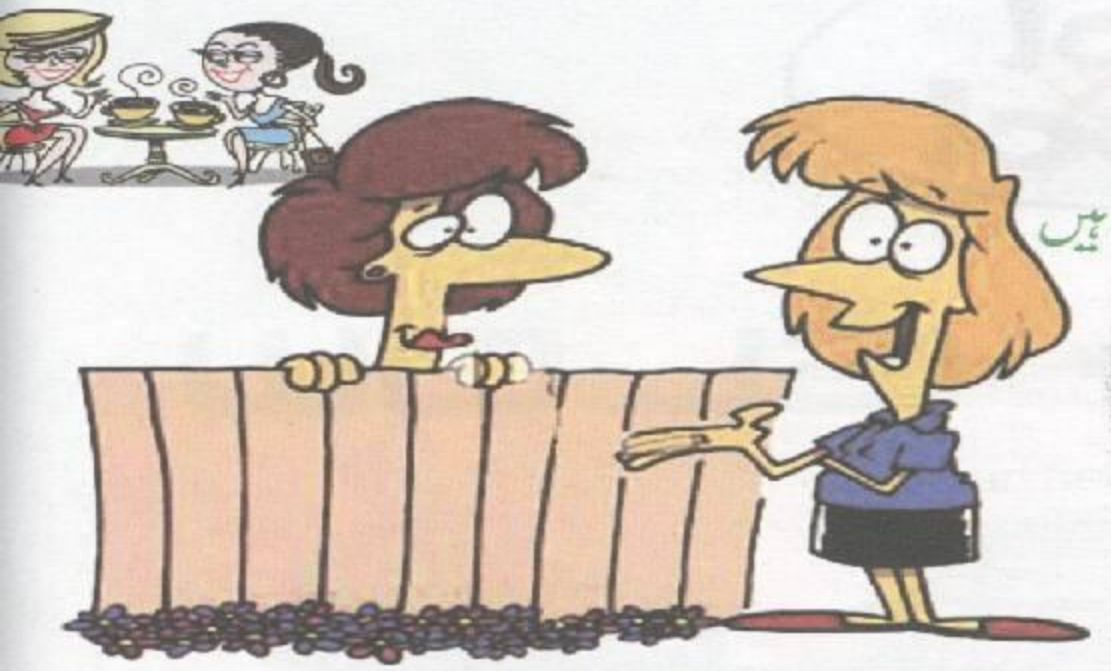


شمع کے تیار کردہ کیکس کی قیمتیں درج ذیل ہیں

chocolate malt cake 2lbs Rs= 800
4lbs Rs=1600
Chocolate Mousse Cake 2lbs Rs=700
4lbs Rs= 1400
Coffee cake 2lbs Rs=800
4lbs Rs=1600
Sponge Cake 2lbs Rs=800
4lbs Rs=1600

SCANNED AND UPLOADED BY MUHAMMAD NADEEM

Courtesy www.pdfbooksfree.pk



اپنی آنکھ کا شہتیر

اُن عورتوں کا قصہ جو دوسرے کی آنکھ میں تنکا فوراً تلاش کر لیتی ہیں

حمیرا اطہر

"کڑیا کی امی کچھ سنا تم نے! کپڑوں پہ کیسی آگ لگی ہے؟ کم بخت سوتی کپڑے اتنے مہنگے ہو گئے ہیں کہ اللہ کی پناہ۔ اس سے تو بہتر ہے کہ اب ریشمی کپڑے بنائے جائیں، سستے بھی پڑتے ہیں اور عزت بھی بنتی ہے۔"

عارف بھائی کی چچی نے آتے ہی امی کو مخاطب کیا اور ان کے ساتھ ہم بھی سننے لگے۔ سنتے نہ تو کرتے بھی کیا؟ ایک تو وہ باتیں نہایت دلچسپ کرتی ہیں پھر ماشاءاللہ آواز بھی خاصی پاٹ دار پائی ہے جو کمروں کی دیواروں کو خاطر میں لائے بغیر سارے گھر میں گونج جاتی ہے۔ ہاں تو وہ کہہ رہی تھیں۔

"پرلاکھ فائدے ہوں ریشمی کپڑوں کے، سوتی پھر سوتی ہیں۔ ان میں جو آرام ہے وہ بھلا ان نائیلون کے اور ریشمی کپڑوں میں کہاں؟ بس نئے نئے نام رکھ کر کپڑے بناتے رہتے ہیں اور کپڑے ایسے ہوتے ہیں جن میں دم گھٹ کر رہ جائے۔ گرمیوں میں پسینہ تک تو خشک ہوتا نہیں۔ دیکھو ناں! کراچی کا تو موسم ہی ایسا ہے کہ یہاں سارا سال گرمیاں رہتی ہیں۔ سردی تو بس قسم کھانے کو چند دنوں کے لیے پڑتی ہے۔ یہاں تو زیادہ تر مہین کپڑے ہی پہنے جاتے ہیں مگر واہ! ان کی قیمتیں آسمان سے باتیں کر رہی ہیں۔ ایک تو میری سمجھ میں یہ بات نہیں آتی کہ روز بروز ہر چیز اس قدر مہنگی کیوں ہوتی جا رہی ہے؟" انہوں نے انتہائی فکرمندی سے کہا اور قبل اس کے کہ امی اس کی کچھ وجہ بیان کرتیں، انہوں نے سمجھ میں نہ آنے کے باوجود خود ہی جواب دینا شروع کر دیا۔

"بہن! تمہارے بہنوئی بتا رہے تھے کہ کپڑوں کی اسمگلنگ ہو رہی ہے۔ سارا پاکستانی کپڑا چوری چھپے باہر جا رہا ہے کیوں کہ وہاں اس کی قیمت زیادہ ملتی ہے، پھر باہر سے جو ریشمی کپڑے اسمگل ہو کر ہمارے بازاروں میں آ رہے ہیں اس کی وجہ سے ملک کا سارا روپیہ باہر جا رہا ہے۔ ظاہر ہے، اب ملک میں مہنگائی تو بڑھے گی ہی۔"

امی نے نہایت سعادت مندی سے گردن ہلا کر ان کی ہاں میں ہاں ملائی۔ امی ہمیشہ یہی کیا کرتی ہیں، کیوں کہ انہیں پتا ہے کہ ان کا بولنا بے سود ہوگا۔ جیسے ہی وہ کوئی بات شروع کریں گی، خاتون اسے کاٹ کر پھر اپنا فلسفہ بگھارنے لگیں گی اور یہی ہوا۔ یعنی قبل اس کے کہ امی کچھ کہتیں، انہوں نے خود ہی اس مسئلے کا حل بھی بتانا شروع کر دیا، کہنے لگیں۔ "اگر سب لوگ اسمگلنگ کے مال کا بائیکاٹ کر دیں تو چار دن میں یہ مہنگائی ختم ہو سکتی ہے۔ کیوں کہ پھر ملک کا پیسہ ملک ہی میں رہے گا۔ جس طرح گھر میں روپیہ ہوتا ہے تو تنگی نہیں ہوتی مگر جب آخر مہینے میں روپیہ ختم ہو جاتا ہے تو بڑی پریشانی ہوتی ہے۔ اسی طرح اگر پاکستان کا روپیہ بھی پاکستان ہی میں رہے تو کبھی تنگی نہیں ہوگی اور لوگوں کو مہنگائی سے بھی نجات مل جائے گی؟" "بات تو معقول ہے۔" میں نے کہا "خالہ جان! مگر ایسا ہو کس طرح؟ اسمگلروں کو کوئی کس طرح روک سکتا ہے، جب کہ ان کا پتا بھی نہیں چل پاتا؟"

وہ فوراً جذباتی ہو کر بولیں۔ "ہاں بیٹی! پتا نہیں یہ کون ملک دشمن ہیں جو سارا روپیہ باہر بھیجے جاتے ہیں۔ مجھے مل جائیں تو ایک ایک کو گولی سے اڑا دوں۔ کم بخت اپنے ہی ملک کی جڑیں کھوکھلی کر رہے ہیں۔ بلکہ میں تو کہتی ہوں کہ اس میں وہ عام لوگ بھی شامل ہو جاتے ہیں جو اسمگلنگ کا لایا ہوا مال خریدتے ہیں۔ اگر وہ خریدنا بند کر دیں تو پھر یہ "چور" لانا بھی بند کر دیں گے۔ میں تو سمجھتی ہوں کہ اللہ اسمگلروں کو تو سزا دے گا ہی مگر ایسے لوگوں کو بھی ہرگز نہیں بخشے گا جو ان کا سامان خرید کر ان کی حوصلہ افزائی کرتے ہیں۔ لوگوں کے ضمیر ہی مر چکے ہیں۔ گناہ کیے جاتے ہیں اور احساس تک نہیں ہوتا۔ قیامت میں سب کی بخشش تو ہو جائے گی پر یہ کس حدیث شریف میں ہے کہ مجرموں اور چوروں کی بھی بخشش ہوگی یا ان کے سرپرستوں کو کچھ نہیں کہا جائے گا؟"

میں نے دیکھا کہ عارف بھائی کی چچی کچھ زیادہ ہی جذباتی ہو گئی ہیں اور امی بدستور گردن ہلا ہلا کر ان کی تائید میں مشغول ہیں تو انہیں موضوع سے ہٹانے کے لیے کہا۔ "کیا بات ہے خالہ جان! آج مہنگائی کا احساس کچھ زیادہ ہی ہو گیا ہے۔ کہیں شاپنگ کرنے چلی گئی تھیں کیا؟"

اس پر وہ چونک کر بولیں۔ "ارے ہاں! میں تو بالکل ہی بھول گئی تھی۔ دراصل میں تو تمہاری امی کو بلانے آئی تھی۔" پھر امی سے کہنے لگیں۔ "بہن! بہت دنوں سے تم ہماری طرف آئی بھی نہیں، چلو تو تمہیں دکھاؤں، رات میرا عارف کیا کیا لایا ہے۔ اللہ اسے ہمیشہ خوش رکھے۔ کہنے کو تو جیٹھ کی اولاد ہے، پر میں نے پالا ہے تو اس کا مان بھی بہت رکھتا ہے۔ جب بھی باہر جاتا ہے میرے لیے کچھ نہ کچھ ضرور لاتا ہے۔ تم تو جانتی ہی ہو، ہمارے گھر میں کوئی بھی چیز پاکستانی نہیں ہے۔ دراصل پاکستانی چیزیں عارف کو پسند ہیں اور نہ تمہارے بہنوئی کو۔ دونوں کہتے ہیں کہ پاکستانی مال بھی بھلا اس قابل ہوتا ہے کہ اسے استعمال کیا جائے۔ پھر جب باہر سے لانے والا موجود ہے تو کیا ضرورت ہے پاکستانی چیزیں خرید کر پیسہ برباد کرنے کی؟ یہ تو وہ خریدیں جن کے پاس پیسہ نہ ہو۔ اللہ سلامت رکھے میرے عارف کو۔ سال چھ مہینے میں ایک چکر دبئی کا لگا لیتا ہے اور ہمیشہ لدا پھندا آتا ہے۔" عارف بھائی کی چچی اپنے بھتیجے کے قصیدے پڑھ رہی تھیں اور امی کے ساتھ ساتھ میں بھی منہ کھولے ان کی شکل دیکھ رہی تھی کہ ابھی تو وہ اس قدر جذباتی ہو رہی تھیں اور وطن کی محبت میں سرشار ہو کر اسمگلروں کو گولی مار دینے کو تیار تھیں اور اب کس شان سے قصیدہ خوانی کر رہی ہیں؟ لیکن وہ تو ہمارے تاثرات سے بے نیاز اپنی رام کہانی سنائے جا رہی تھیں۔

"پتا ہے اس مرتبہ عارف نگلین ٹیلی ویژن اور فریج بھی لایا ہے۔ مجھے ٹی وی کا اتنا شوق تھا کہ بس کیا بتاؤں، مگر یہ چچا بھتیجے ہمیشہ یہی کہتے تھے کہ موقع ملنے دو، اچھا سا آ جائے گا اور آخر اب آ ہی گیا ناں، اور پتا ہے چھ ساڑیاں بھی لایا ہے میرے لیے۔ ساڑیاں بھی ہندوستانی ململ کی ہیں۔ ہائے اللہ! کیا بتاؤں کتنی باریک اور نفیس ہیں۔ جب سے بنگلہ دیش بنا ہے، یہی میں تو اچھی سوتی ساڑیوں کو ترس گئی تھی۔" "مگر خالہ جان! عارف بھائی ہندوستانی مال کس طرح لے آئے؟ ابھی تو دونوں ملکوں کے درمیان تجارت بھی نہیں شروع ہوئی۔" آخر میں نے بے تاب ہو کر ان کی بات کاٹتے ہوئے پوچھ ہی لیا۔

"ہاں ـــــ وہ بھی کہہ رہا تھا کہ چچی جان یہ ساڑیاں تو میں اپنی جان ہتھیلی پر رکھ کر لایا ہوں۔" انہوں نے فخریہ جواب دیا۔

"تو خالہ ـــ! یہ بھی تو اسمگلنگ ہی ہوئی ناں؟" میں نے امی کی گھورتی ہوئی نگاہوں کو نظر انداز کرتے ہوئے کہا۔

"ہاں! ہاں ـــ بے شک اسمگلنگ ہے۔ پر اس سے کیا ہوتا ہے، اگر پورے ملک کے لوگ تو یہ کریں تب تم مجھے بھی کہو۔ میں بھلا اکیلی یہ مت رکھ کر کیا کروں گی؟" انہوں نے تڑپ کر جواب دیا۔ "ہر ایک اپنی جگہ یہی سوچتا ہے مگر پہل کوئی نہیں کرتا، جب ہی تو یہ دھندہ ختم نہیں ہوتا۔" میں نے انہیں قائل کرنا چاہا۔

"سب کے گھر تو باہر کی اچھی چیزوں سے سجیں اور وہ باہر کے نفیس کپڑے پہنیں۔ بس میں اکیلی ہی بائیکاٹ کروں۔ یہ بھلا کیا بات ہوئی؟ نا بی بی نا، میں نے یہ بال دھوپ میں نہیں پکائے۔ تم کسی اور کو یہ سبق پڑھانا۔" انہوں نے فیصلہ سناتے ہوئے کہا۔ مگر خالہ! آپ ہی تو کہہ رہی تھیں کہ "اس طرح کا مال استعمال کرنا بھی گناہ ہے۔" میں نے انہیں اُن کی بات یاد دلانی چاہی تو وہ جھٹ بولیں۔ "گناہ ہوتا ہے تو ہوا کرے، جہاں سب سزا بھگتیں گے، میں بھی بھگت لوں گی۔" پھر امی کی طرف متوجہ ہو کر بولیں۔ "چلو ناں! مگریا کی ماں! تم دیکھو تو سہی میری چیزیں۔" انہوں نے بصد اصرار امی کا ہاتھ پکڑ کر کھینچا اور امی بے چاری ایک مقناطیسی اثر کے تحت ان کے پیچھے پیچھے چل دیں۔

> سب کے گھر تو باہر کی اچھی چیزوں سے سجیں اور وہ باہر کے نفیس کپڑے پہنیں۔ بس میں اکیلی ہی بائیکاٹ کروں۔ یہ بھلا کیا بات ہوئی؟ نا بی بی نا، میں نے یہ بال دھوپ میں نہیں پکائے

میں یہ سوچتی ہی رہ گئی کہ کسی طرح انہیں یہ بات ہی سمجھا دی جائے کہ خالہ جان! جب آپ کا نظریہ یہی ہے تو کم از کم اسمگلنگ اور اسمگلروں کے خلاف اتنی جذباتی تقریر کرنا ہی چھوڑ دیں مگر یہ بات بھی انہیں کون سمجھائے کہ وہ تو ان لوگوں میں سے ہیں جنہیں اپنی آنکھ کا شہتیر نظر نہیں آتا مگر دوسرے کی آنکھ میں تنکا فوراً تلاش کر لیتے ہیں۔

SCANNED AND UPLOADED BY MUHAMMAD NADEEM

Courtesy www.pdfbooksfree.pk





باغبانی...

مشغلہ ہی ایسا ہو تو ورزش کی کیا ضرورت

اگر آپ کو وزن بڑھنے کا احساس ہو گیا ہے تو یقیناً اب توجہ دینی چاہیے کیلوریز جلانے پر۔ آسان سا ایک حل ہے، باغبانی میں دلچسپی لینا شروع کر دیں۔ روزانہ کچھ نہ کچھ خود کریں اور بیرونی سرگرمیاں آپ کی کھانے سے توجہ ہٹا دیں گی۔

باغبانی کو بھی ورزش سمجھیں

جب آپ نے ذہنی طور پر خود کو باغبانی کے لئے تیار کر لیا تو عضلات کو بھی تحریک دیں۔ خود کو وارم اپ کر لیں۔ صرف دس منٹ کی یہ سادہ سی ورزش ہے۔ کمر درد، پٹھوں کے اکڑاؤ اور دباؤ سے چھٹکارا مل جائے گا۔

لان میں جا کر مختلف قسم کی ورزشیں کی جا سکتی ہیں، لیکن منصوبہ بندی ضروری ہے۔

مثلاً گھٹنوں کے بل بیٹھنا، زمین کھودنا، دونوں پیر سیدھے کرنا یا اکڑوں بیٹھ کر کیاریاں صاف کرنا وغیرہ۔

دیگر مختلف ترکیبیں

زمین پر گھٹنے کو موڑ کر بیٹھیں اور دوسرے پیر کو سیدھا رکھیں اور ہاتھ کے اوزار کا استعمال کریں

اگر گھٹنوں میں درد ہو تو یہ ورزش نہ کریں۔

گھر پر استعمال کرتے ہوئے ایک گھٹنے کو موڑیں اور دوسرا پیر سیدھا پیچھے کی طرف موڑیں۔ اس طرح آپ کے بازوؤں اور کمر کی ورزش ہو گی۔ گھٹنوں کے بل بیٹھیں اور کمر سیدھی ہو اور پیروں کو استعمال کرتے ہوئے آگے پیچھے حرکت کریں۔ اس کے لئے لمبے ہینڈل والے اوزار استعمال کریں۔ یہ ضروری ہے کہ باغبانی کرنے سے چند ہفتوں پہلے اپنے پٹھوں کو کھینچنے اور خم ڈالنے کی عادت ڈالیں۔ کمر، بازوؤں ٹانگوں، ہاتھوں اور پیروں کی ورزش کریں تاکہ بعد میں کوئی درد، تکلیف اور اکجڑی نہ ہو۔ اپنے پٹھوں کو حرکت دیں۔ آج کل سیکیورٹی کے مسائل کی وجہ سے ہم گاڑیوں کو بہت دور پارک نہیں کرتے، یوں چہل قدمی بھی نہیں ہو پاتی لیکن حالات دیکھ کر کوشش کریں کہ پارکوں میں ورزش کے لئے جانا مقصود ہو تو گاڑی دور پارک کر کے زیادہ سے زیادہ چہل قدمی کر لی جائے تاکہ ٹانگوں اور کمر کے عضلات، وارم، ہو جائیں۔

اپنے لان میں نئے پودے لگانا، پرانوں کی کانٹ چھانٹ کرنا، پھاوڑے کی مدد سے کام کرنا، گھاس کاٹنے کی مشین چلانا، ایسی سرگرمیاں ہیں، جن سے 300 کیلوریز جل سکتی ہیں۔

ایک ہی دن تمام کام نہ کر لیا کریں۔ اپنے پٹھوں کے لحاظ سے کام کریں۔ رفتہ رفتہ کارروائیاں بڑھانے سے کمر پر اضافی بوجھ نہیں پڑتا لان کو پانی دینا، پتے ہٹانا اور نئے پودوں کے لئے زمین کھودنا یا ہموار کرنا ایسے سرگرمیاں ہیں جو ورزش کے ہدف پورے کر سکیں گے اور آپ کو آکسیجن کی وافر مقدار ملے گی، اس کے بعد اچھی صحت کی کلیدی حیثیت خود آپ کو چونکا کر رکھ دے گی۔

خوش رنگ پھول اور پودے تازگی کا احساس دلاتے ہیں۔ آپ کی تھکاوٹ، فکریں، پژمردگی اور مسل مندی دور ہو جاتی ہے فطرت کے قریب آ کر، مہکتے باغ میں چہل قدمی کریں۔ آپ کے سوچنے کے انداز میں بھی نمایاں تبدیلی ہو گی۔ فطرت سے کبھی انسیت نہیں ہو گی۔ خوشبوئیں بکھیرتے پھولوں کے درمیان جائیں۔ ایئر کنڈیشنڈ ماحول سے تھوڑی دیر کے لئے باہر نکلیں۔ قدموں تلے بچھے قدرتی سبز گھاس کے غالیچے کا حسن محسوس کریں۔

آسانی سے لگائے جانے والے پودے

چند ایسے پھول دار پودے اور درخت ہیں جنہیں بیج یا قلم سے آسانی سے لگایا جا سکتا ہے اور جو با آسانی دستیاب بھی ہو جاتے ہیں یہ پودے ہر سال موسم میں پھول دیتے ہیں



بوگن ویلیا

اسے کسی بھی موسم میں لگایا جا سکتا ہے۔ یہ سال میں دو مرتبہ پھول دیتا ہے اور اس کا زیادہ خیال بھی نہیں رکھنا پڑتا۔ ایک مرتبہ لگا لیں، اس کے بعد چھنائی کرنے کی ضرورت اس وقت ہوتی ہے، جب یہ پھول دینا بند کر دے۔ چھنائی کا عمل سال ڈیڑھ میں ایک مرتبہ کرنا پڑتا ہے۔ اس کے سفید، گلابی، سرخ زرد، پیلے پھولوں کی مہک سے کناروں پر یا دیوار کے گرد لگائیں۔ اگر اسے زیادہ پانی دیا جائے تو اس کے پتے نکلتے ہیں اور یہ تیز رفتاری سے بڑھتا

SCANNED AND UPLOADED BY MUHAMMAD NADEEM

Courtesy www.pdfbooksfree.pk



اور پھیلنا شروع ہو جاتا ہے۔ جب ایک مرتبہ یہ زمین میں جڑیں پکڑ لیتا ہے تو اس کے بعد اسے زیادہ پانی دینے کی ضرورت نہیں پڑتی، بلکہ یہ زمین میں موجود نمی سے پھلتا پھولتا ہے۔

چمپا

یہ آسانی سے لگ جانے والا پودا ہے۔ اس کے درخت کی ایک شاخ کو زمین میں گاڑ دیں۔ یہ جڑ پکڑے گا۔ اس کو شروع میں پانی دیں یہ تیزی سے اُگے گا۔ بس خرابی یہ ہے کہ موسم خزاں میں اس کے پتے جھڑ جاتے ہیں اور اس کی صرف شاخیں ہی رہ جاتی ہیں۔ اس کے بعد اس کی زرد شاخیں نکلتی ہیں جو آنکھوں کو بہت بھلی محسوس ہوتی ہیں۔



موگرہ، بیلا، چنبیلی، رات کی رانی، دن کا راجا اور موتیا ایسے خوشنما پودے لگا کے گھر آنگن مہکا لیجیے لوگ ان پودوں کو ایسی جگہوں پر لگاتے ہیں جہاں سے ہوا ٹکرا کر ان کے کمروں میں داخل ہوتی ہو۔ اس طرح پورا گھر مہک اٹھتا ہے۔

چنبیلی



اس کی شاخوں سے مزید پودے اُگائے جا سکتے ہیں لیکن بیلا اور موگرہ کے قلم بنا کر پہلے مٹی میں الگ سے لگا لیں پھر جڑیں نکلنے کے بعد باقاعدہ بو لیجیے تقریباً دس سے بیس دنوں میں ان کی جڑیں نکل آتی ہیں۔ یوں سمجھئے کہ یہ زمین کو قبول کر چکی ہیں۔

گلاب

اس پھول کے پودے کو زیادہ روشنی اور پانی درکار ہوتا ہے۔ سفید، زرد، سرخ، گلابی کے علاوہ بھی کئی شیڈز میں دستیاب ہوتا ہے۔ اس کی زیادہ تر قلم لگائی جاتی ہے۔ آپ چاہیں تو گملوں میں لگا لیں۔ مالی کہتے ہیں کہ گلاب شام کے وقت لگانا بہتر ہے اور پھر دن میں صرف دو مرتبہ پانی دیں۔ یہی عمل دو سے تین ہفتوں تک لگاتار کیا جائے۔ سدا بہار گلاب آسانی سے لگتے ہیں اور پورے سال بھر پھول دیتے ہیں۔ اس کے پھول سفید ہوتے ہیں۔ یہ دوسرے پودوں کی نسبت بہتر اگنے اور پھول دینے والا پودا ہے۔



پودے لگانے کا مناسب وقت

گرمیوں کے موسم میں پودے لگانا زیادہ مناسب ہے کیونکہ یہ پودے اس موسم میں آسانی سے زمین میں جڑ پکڑ لیتے ہیں۔ اس کے علاوہ ایسے پودے جو بیج سے بوئے جاتے ہیں وہ بھی آسانی سے لگ جاتے ہیں۔ خاص طور پر موسم کے پودے تو خوب بہار دکھاتے ہیں۔

موسم گرما کے پودے

فروری اور مارچ میں لگائے جانے والے پودوں میں رانیا، پیپر فلاور اور کاسموس آسانی سے لگ جاتے ہیں۔ مئی اور جون کے آنے تک آپ زینیا اور پوٹولاکا پودا بھی لگا سکتی ہیں۔ گلاب کو لگانے کا بھی یہی موسم ہے لیکن احتیاط بہت ضروری ہے۔ بہتر ہے کہ تجربہ کار مالی سے مشورہ کر لیں۔

SCANNED AND UPLOADED BY MUHAMMAD NADEEM

Courtesy www.pdfbooksfree.pk

بک ریویو



مصنف۔ فتح محمد ملک

ناشر۔ سنگ میل پبلی کیشنز لاہور

صفحات۔411

قیمت۔900روپے

پروفیسر فتح محمد ملک کی یہ تازہ تصنیف احمد ندیم قاسمی کی شخصیت اور ادبی حیثیت کا تعین کرتی ہے یا نہیں؟ اس بحث میں پڑے بغیر بعض نکات پر اختلافی نوعیت کے ریمارکس قابل غور ضرور ہیں۔ کتاب کو تین حصوں میں تقسیم کیا گیا ہے۔ قاسمی صاحب کی شخصیت ان کے نظریاتی اور سیاسی رجحانات اور وابستگی اور ادبی جریدے فنون کی پالیسی کے ساتھ ساتھ ان کی ناقدانہ تحریروں پر مکالمہ کیا گیا ہے۔ احمد ندیم قاسمی کی نعت نویسی پر دلچسپ تبصرہ کیا گیا ہے جس کے جواب میں قاسمی صاحب نے بہت شروع ہی میں فیض صاحب کی مثال دیتے ہوئے لاجواب کر دیا تھا کہ اس ترقی پسند شاعر نے بھی حضرت امام حسینؓ سے قلبی تعلق اور کربلا کے واقع پر مرثیہ لکھا اور نوحہ خوانی کی تھی اور کیا ترقی پسند شاعر نعت گوئی نہیں کر سکتا وغیرہ وغیرہ کتاب ادبی اہمیت کی حامل ہے اور باذوق لوگوں کی بک شیلف میں ضرور ہونی چاہئے۔



مترجم۔ محمد سلیم الرحمان

ناشر۔ القا پبلی کیشنز لاہور

صفحات۔218

قیمت۔350 روپے

محمد سلیم الرحمان شاعر، افسانہ نگار اور مترجم کی حیثیت سے قد آور ادبی شخصیت ہیں۔ حال ہی میں انہوں نے اردو کہانیوں کو انگریزی میں منتقل کیا ہے۔ جس میں 12 کہانیاں شامل ہیں۔ ان لکھنے والوں میں کلاسیکی افسانہ نگاروں کے ساتھ ساتھ عہد حاضر کے لکھنے والوں کی نگارشات بھی موجود ہیں مثلاً سعادت حسن منٹو، احمد ندیم قاسمی، انتظار حسین، محمد خالد اختر حاجرہ مسرور، شوکت صدیقی، حسن منظر، الطاف فاطمہ، نکہت حسن اور محمود گیلانی شامل ہیں۔ یہ تمام کہانیاں آپ اردو میں پڑھ چکے ہیں تاہم نئی نسل جو اردو زبان سے ایسی گہری وابستگی نہیں رکھتی انگریزی میں ادبی اسلاف کے نادر تخلیقی جوہروں سے اسی طرح تعارف حاصل کر سکتی ہے۔ تراجم کی یہ روایت آگے بڑھنی چاہئے تاکہ ہمارے بچے صرف انگریزی زبان ہی میں دلچسپی نہ لیں بلکہ اپنی قومی زبان کے ادب سے بھی واقفیت حاصل کریں۔ طباعت عمدہ ہے۔ قیمت بھی بہت زیادہ نہیں ہے۔

فلم ریویو



ستارے: امیتابھ بچن، سیف علی خان، دیپیکا پڈوکون، منوج باجپائی

ڈائریکٹر: پرکاش جھا

پرکاش جھا نے ماضی میں راج نیتی، گنگا جل اور اپہران جیسی سوشیو پالیٹیکل فلمیں بنائی ہیں اور حالیہ فلم پر ہندوستان کے کچھ سرکشن میں پابندی لگ جانے کے باوجود اسے فلم بین سراہ رہے ہیں تو اس کا مطلب ہے پرکاش نے اپنے میڈیم سے انصاف کیا ہے۔

ہندوستان میں بھی عام اور مذہبی تعلیم کے حوالے سے متضاد اور طبقاتی خلیجیں موجود ہیں۔ امیتابھ کو پروفیسر پربھاکر آنند کا کردار دیا گیا ہے جو ایک ترقی پسندانہ نظریئے کی نمائندگی کرتا ہے۔ سیف علی خان دیپک کمار کے کردار میں غریب طبقے سے تعلق رکھنے والے نوجوان ہے جو کوٹہ سسٹم کے تحت کامیابی کی منزلیں عبور کر کے آگے بڑھاتا ہے سسٹم کی خرابیوں کے بچوں بیچ شنکر احسان لوئے کے کلاسیکی گیت ''کون سی ڈور'' اور ''سانس البیلی'' نے فلم کی کشش و جاذبیت بڑھا دی ہے۔ یہ گیت استاد راشد علی خان سے گوائے گئے ہیں جی ہاں وہی راشد علی خان جنہوں نے ''آؤ گے جب تم او ساجنا'' (جب وی میٹ) گایا تھا۔ فلم کے یہ دونوں گیت سماں باندھ دیتے ہیں۔ سنجیدہ فلم بین اس فلم کو پسند کر سکتے ہیں۔



ستارے: علی ظفر، کترینہ کیف، عمران خان، جان ابراہام

ہدایت کار: ریش جوپڑہ

علی ظفر کا پہلا فلمی معرکہ 'تیرے بن لادن' تھا جسے پاکستان میں نمائش کی اجازت نہیں مل سکی تھی۔ جن ناظرین نے یہ فلم سی ڈی پر دیکھی ہے وہ علی کی پرفارمنس سے یقیناً متاثر ہوئے۔ اب یہ نئی فلم بھی عمران خان اور کترینہ جیسے بڑے ناموں کے ساتھ ریلیز ہونے جا رہی ہے۔ جس کی شہرت پہلے سے سننے میں آ رہی ہے۔ یہ کہانی ہے ایسے نوجوان کی جو اپنے بھائی کے رشتے کے لئے کوششیں کرتا ہے اور اس کے لئے دلہن تلاش کرتے کرتے جو لڑکی اسے مناسب معلوم ہوتی ہے انجانے میں اسی کے قریب آ جاتا ہے۔ کامیڈی ہی کامیڈی میں عشق کا سودا سر میں سما جانا اور اس کا اصل ٹارگٹ سے ہٹ جانا دلچسپی سے خالی نہیں۔ شادیوں کے سیزن میں میرے برادر کی دلہن دیکھنے کا لطف آپ بھی اٹھائیے۔ دیکھئے کہ علی ظفر نے کترینہ اور عمران کے مقابل کیسے جم کر اداکاری کی ہے اور فلمی پنڈت اس کے مستقبل کے کیسی نوید سناتے ہیں یہ سب دیکھنے کے لئے فلم تو دیکھنی پڑے گی۔ کیونکہ پہلی ہی فلم کے بعد یش راج فلمز کی فلم مل جانا بھی علی ظفر کی غیر معمولی کامیابی ہے۔

SCANNED AND UPLOADED BY MUHAMMAD NADEEM

Courtesy www.pdfbooksfree.pk

ستاروں کی روشنی میں۔۔۔ماہِ اکتوبر کیسا گزرے گا؟

اقتیاز علی

برج حمل Aries
21 مارچ تا 20 اپریل

یہ ماہ اپنے آغاز سے چند رکاوٹیں ساتھ لا رہا ہے۔ زیادہ محنت اور دوڑ دھوپ کرنی پڑے گی۔ 18 اکتوبر سے حالات آپ کے حق میں ہوں گے اور کافی سدھار نظر آئے گا۔ گزارے لائق دولت مل سکتی ہے لیکن صحت پر بہت زیادہ توجہ کی ضرورت ہے کیونکہ صحت کے معاملات بگڑتے نظر آرہے ہیں۔ دوستی کرنے میں پہل کرنا بڑی بات نہیں لیکن غلط انتخاب نقصان دہ ثابت ہوسکتا ہے۔ 10 اکتوبر سے شریک حیات سے اختلاف ختم ہوجائیں گے غیر شادی شدہ مکمل افراد کو نوید ہو کہ شادی کے لئے بہتر وقت آن پہنچا کچھ خدشات بھی ختم ہوں گے منفی خیالات سے بچنے کے لئے صدقہ جاریہ میں حصہ لیں۔ پرندوں کو آزاد کرائیں اور ان کے لئے دانہ پانی مہیا کریں۔

برج ثور Taurus
21 اپریل تا 21 مئی

اس ستارے پر گردش کے سبب روپے پیسے کی آمدنی کم اور خرچ زیادہ نظر آرہا ہے۔ عزیز و اقارب سے تعلقات بگڑیں گے۔ صحت متاثر ہوسکتی ہے ثور عورت بیمار ہوسکتی ہے اور آپ کے لئے اکتوبر کی 3، 4، 8 اور 10 تاریخیں سعد نہیں ہیں۔ ان تاریخوں میں مالی لین دین کی معاہدے نہ کریں۔ سفر کرنے میں احتیاط برتیں ان تاریخوں کے گزرنے ہی سسرالی رشتہ داروں سے ہم آہنگی ہوسکتی ہے۔ ہوسکتا ہے کہ کسی شخص کی آمد سے نیا رشتہ قائم ہوجائے۔ ممکن ہے لمبا سفر بھی کرنا پڑے تو ہر جمعرات کی شام گوشت کا صدقہ کردیں۔

برج جوزا Gemini
22 مئی تا 21 جون

اس ماہ کے شروع میں ان راشی کا مالک بدھ اوج راشی (کینا) میں گردش کررہا ہے۔ کاروبار کرنے والے حضرات وخواتین کے لئے یہ گھڑیاں نہایت مبارک ہیں۔ بعض بگڑے ہوئے کام بھی انجام پاسکتے ہیں۔ عزت ووقار میں اضافہ ہے۔ اولاد کا سکھ نصیب ہوگا اور خوشی ملے گی۔ 10 اکتوبر کو عطارد طالع کے چھٹے گھر میں آئے گا تو آپ مستقبل کے لئے اہم فیصلہ کرنے کی پوزیشن میں ہوں گے۔ آپ پیلے رنگ کا کپڑا، دال یا انڈے کی زردی کا صدقہ دیا کریں۔ ہوسکے تو ہر جمعرات کو ایک غریب کو کھانا کھلا دیں نومبر سے پہلے پہلے کوئی الجھن نظر نہیں آرہی۔

برج سرطان Cancer
22 جون تا 23 جولائی

آپ کی آزمائش کا دور ہے۔ آرام کم نصیب ہورہا ہے اور عزیز و اقارب سے رنجشیں بڑھ رہی ہیں۔ امور خانہ داری بھی کچھ الجھے الجھے سے ہیں جس کی وجہ سے طبیعت پر رنج اور ملال کی کیفیت طاری رہے گی۔ طبیعت کے اطمینان کے لئے زیادہ سے زیادہ سوشل ہوں۔ تعلیم حاصل کرنے والے سرطانی بچوں پر دباؤ بڑھے گا مگر محنت ہی میں عظمت ہے۔ یہ محنت کی سرمایہ کاری آنے والے کل کی آزمائشوں سے نجات دلائے گی۔ ہوسکتا ہے کہ کوئی نیا کام کرنا پڑے تو اعتماد سے یہ کام کریں۔ دوستوں کے حلقے میں وسعت ہوگی۔

برج اسد Leo
24 جولائی تا 23 اگست

اگست میں آپ خاصی پریشانیاں جھیل چکے اب آپ خود محسوس کریں گے کہ حالت بہتر ہورہی ہے۔ روحانی اور مذہبی امور کی طرف توجہ بڑھے گی۔ بعض افراد حج یا عمرے کی سعادت نصیب ہوسکتی ہے۔ زمین جائیداد خریدنے کے لئے یہ وقت سعد نہیں۔ اخراجات بڑھیں گے جب کہ آمدنی توقع کے خلاف رہے گی۔ صحت سے متعلق پریشانیاں نظر آرہی ہیں آپ اپنے کپڑے خیرات کریں جن میں سرخ رنگ کا جوڑا نمایاں ہو انشاء اللہ صدقہ خرابیوں کو ٹالے گا اور فلاح کے راستے طبیعت اور مزاج میں ٹھہراؤ آئے گا۔

برج سنبلہ Virgo
24 اگست تا 23 ستمبر

7 اکتوبر کو عطارد زحل کا قران ہوگا اور یہ وقت ریسرچ کرنے والوں کے لئے بہت موافق ہے۔ اس وقت تیسرے گھر میں عطارد کی موجودگی سے آپ اپنی فنی مہارتوں کو مزید بہتر بنا سکیں گے۔ شاید سفر بھی ہو کیونکہ امکان نظر آرہا ہے اور یہ سفر خوش بختی لائے گا۔ تعلیمی نوعیت کی کامیابیوں سے ذہن کو وسعت ملے گی۔ چھٹیاں گزارنے یا چند دنوں کے لئے باہر جانا اچھا رہے گا۔ 28 اکتوبر کو عطارد مریخ کی تربیع ہوگی تو اس تاریخ کے نزدیک سفر سے حادثے کا اندیشہ بھی ہے۔

برج میزان Libra
24 ستمبر تا 23 اکتوبر

قدرے سخت جدوجہد کا دور آیا ہے پریشان نہ ہوں۔ اللہ تبارک تعالیٰ آسانیاں بھی پیدا کریں گے۔ آپ اپنے مزاج میں تھوڑی سے تبدیلی کر لیں۔ خود کو برتر و اعلیٰ نہ سمجھا کریں اس طرح نقصان کا اندیشہ ہے۔ مالی لین دین کرتے وقت سوجھ بوجھ رکھنے والوں سے مشورہ کرلیا کریں۔ محبت وانس سے کام لیں۔ اندیشے نہ پالیں۔ راز جوئی اور تفتیش کی عادت کو ختم کردیں۔ ماہ اپریل میں جو بحران آیا تھا وہ ختم ہورہا ہے۔ کیریئر اور مالی معاملات کے ذریعہ کامیابی کے امکانات بھی ہیں۔ 3 اکتوبر سعد تاریخ نہیں۔ بچوں میں شیرینی تقسیم کیا کریں اور شفقت سے کام لیا کریں۔ انشاء اللہ بہتری ہوگی۔

برج عقرب Scorpio
24 اکتوبر تا 22 نومبر

ساراشی پر راہو کی گردش اور سنیچر کی نظر ہونے کی وجہ سے گھریلو اور کاروباری الجھنیں ہورہی ہیں۔ بہت صبر و استقامت کا مظاہرہ کرنا پڑے گا۔ لوگ دھوکہ دے سکتے ہیں ہوشیار رہیں۔ شراکت داری میں بھی کھنچاؤ نظر آرہا ہے۔ نئے لوگوں سے مستحکم تعلقات پیدا ہوسکتے ہیں۔ ذہنی وقلبی انتشار سے صحت خراب ہونے کا امکان ہے۔ آرٹ، تدریسی اور سماجی زندگی سے متعلق لوگ ترقی کرسکتے ہیں۔ سرمایہ کاری کے لئے وقت مناسب ہے لیکن معاہدے سوچ سمجھ کر کریں۔ کسی انجان شخص سے دھوکہ ہونے کا امکان ہیں۔

برج قوس Sagittarius
23 نومبر تا 21 دسمبر

کاروباری حضرات وخواتین کے لئے سعد مہینہ آیا ہے۔ عزت اور مان میں اضافہ ہوگا۔ کوئی خوشخبری مل سکتی ہے۔ کسی کام پر بے پناہ پیسہ خرچ ہوسکتا ہے۔ کسی عزیز کے ساتھ تعلقات استوار ہوں گے۔ فلکی صورت حال آپ کے حق میں جارہی ہے۔ 10 ستمبر سے عطارد دسویں گھر میں ہے اس سے بزنس اور دیگر سرمایہ کاری سے حالات میں بہتری آئے گی البتہ لوگوں پر اندھا دھند یقین کرلینا نقصان دہ ثابت ہوسکتا ہے۔ آپ گوشت کا صدقہ ضرور دیا کریں یا کسی اور انداز سے کار خیر میں حصہ لے کر اپنی بلائیں دور کرسکتے ہیں۔

برج جدی Capricorn
22 دسمبر تا 20 جنوری

کچھ صحت کی جانب سے لاپرواہی اور کچھ پرانی بیماریاں سر اٹھا رہی ہیں۔ یہ مہینہ خود پر دھیان دینے کا ہے۔ عزیز و اقارب کی طرف سے کچھ رنج اور بگاڑ کی صورت بھی نظر آرہی ہے۔ توقعات اور امیدیں وابستہ کرنے کی صورت میں مایوسی کا امکان غالب ہے۔ 15 اکتوبر سعد دن ہے مگر اس روز اخراجات پر قابو رکھیں۔ یہ وقت چونکہ اختلافات لا رہا ہے لہٰذا تعلقات استوار کرتے وقت جذباتی نہ ہوں۔ تدریسی شعبے والے افراد کو شہرت اور روپیہ ملنے کی امید ہے۔ زکوٰۃ اور خیرات جس انداز میں کرنا چاہیں ضرور کریں۔

برج دلو Aquarius
21 جنوری تا 19 فروری

بہت تنگی کے ساتھ گزارے لائق آمدنی کے ذرائع بھی بن رہے ہیں۔ کسی نئے کام کا منصوبہ بنے گا۔ ثابت قدمی سے کام کیا تو فائدے کی امید ہے مگر اس راس پر منگل کی گردش کی وجہ سے دماغی تناؤ اور الجھنیں بھی بڑھ رہی ہیں۔ اکتوبر برا نہیں مگر آزمائشوں سے پر ہے۔ طویل المدت مالی خوش بختی کے لئے سرمایہ کاری اور صبر سے کام لینے کا مہینہ ہے۔ اگر سرمایہ کاری یا شراکت داری کا منصوبہ بنایئے تو کبھی پوری رقم نہ لگائیں نقصان کا اندیشہ ہے۔ قانونی چارہ جوئی سے ہر حالت میں پرہیز کریں۔ نماز پنجگانہ ادا کریں اللہ بہتری کررہا ہے مزید کرے گا۔

برج حوت Pisces
20 فروری تا 20 مارچ

کاروبار آہستہ روی سے چلتا رہے گا۔ آمدنی کم اور خراجات قدرے زیادہ نظر آرہے ہیں۔ ناامیدی کے خیالات ذہن پر طاری رہیں گے۔ پیٹ اور آنکھوں میں تکلیف کا سامنا کرنا پڑسکتا ہے۔ ترکے میں معقول رقم مل سکتی ہے۔ ماہ اکتوبر کے آغاز میں کوئی بھی کام مرضی کے مطابق ہوتا نظر نہیں آتا لیکن عطارد کے ساتویں گھر میں آتے ہی رواں پڑیں گے اور آپ بہت کچھ حاصل کرسکیں گے۔ دوسروں کا تعاون بھی ملتا رہے گا۔ سرخ اور پیلی کوئی چیز چند ساعتوں تک مٹھی میں لے کر صدقہ کردیں۔

SCANNED AND UPLOADED BY MUHAMMAD NADEEM